TomTom GPS Watch Guia de consulta

2.2

Conteúdos

Bem-vindo

Este Guia de consulta explica tudo o que você precisa saber sobre seu novo TomTom GPS Sports Watch.

Se desejar uma leitura rápida do essencial, recomendamos que leia a página Primeiros passos. Ela abrange o download do TomTom MySports Connect e uso da base de carregamento.

Depois disso, se você tiver um smartphone, provavelmente vai querer fazer o download do aplicativo TomTom MySports gratuitamente em sua loja de aplicativos mais utilizada ou em tomtom.com/app.

Importante: antes de usar o aplicativo MySports em seu smartphone, será necessário vincular seu relógio à conta do MySports usando um computador. Faça isso ao menos uma vez.

Para obter informações sobre o conteúdo do relógio, acesse:

Aqui estão alguns bons pontos de partida:

- Sobre o relógio
- Iniciando uma atividade
- Registro de atividades
- Música
- Programas de treinamento
- Configurações

Dica: encontre também perguntas frequentes (FAQs) em tomtom.com/support. Selecione o modelo de seu produto na lista ou digite um termo para pesquisa.

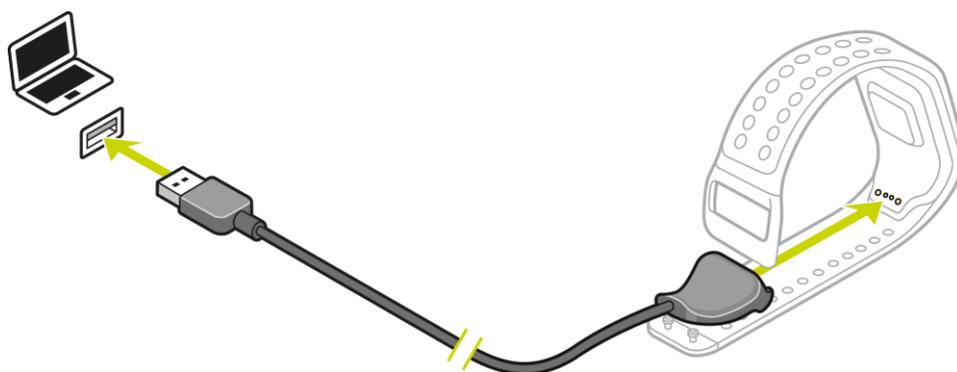
Esperamos que você goste de ler a respeito e, o mais importante, de atingir suas metas de condicionamento físico usando seu novo TomTom GPS Sports Watch!

Nota: o recurso Música e o Sensor de frequência cardíaca integrado não estão disponíveis em todos os modelos de relógio.

Primeiros passos

Antes de começar seu treinamento, é recomendável carregar seu relógio, baixar as atualizações de software e o QuickGPSFix.

Nota: o QuickGPSFix ajuda seu relógio a obter uma correção de GPS e a encontrar rapidamente uma localização.

1. Faça o download do TomTom MySports Connect em tomtom.com/123/ e instale-o no seu computador. O TomTom MySports Connect é disponibilizado gratuitamente.
2. Coloque seu relógio na base de carregamento e conecte a base ao computador.
   Siga as instruções fornecidas pelo TomTom MySports Connect.

Depois que o relógio estiver carregado, você pode iniciar a primeira atividade.

Dica: seu relógio está totalmente carregado quando a animação da bateria para de se mover e mostra uma bateria cheia.

Você deve conectar regularmente o relógio ao computador para carregá-lo, fazer upload de atividades e fazer download de atualizações de software e informações do QuickGPSFix.

Duração da bateria

Quando a bateria estiver totalmente carregada, será possível usar o relógio em até 11 horas de atividades que necessitem de recepção de GPS, como corrida ou ciclismo. A bateria é consumida mais rapidamente se você fizer um dos seguintes procedimentos:

- Usar o recurso Música.
- Usar a iluminação de fundo em seu relógio com frequência ou o tempo todo
- sensor de frequência cardíaca integrado.
- Conecte o relógio a sensores externos, como o Sensor de frequência cardíaca ou o Sensor de velocidade e cadência.

A bateria do seu relógio durará mais se você desligar o modo noturno e tocar na tela para ativar a iluminação de fundo quando necessário.

Aplicativo TomTom MySports

Importante: antes de usar o aplicativo MySports em seu smartphone, é necessário vincular o relógio à conta do MySports usando um computador. Faça isso ao menos uma vez.

É possível baixar gratuitamente o aplicativo TomTom MySports em lojas de aplicativos ou acessando tomtom.com/app.

Para saber mais, veja Aplicativo móvel TomTom MySports nesse guia.

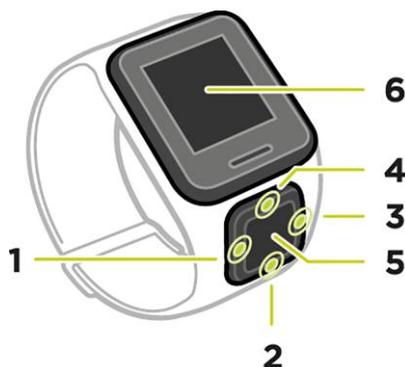
Emparelhamento do relógio com seu telefone

Para saber mais, consulte Telefone nesse guia.

O relógio

Sobre o relógio

Ao usar o relógio, inicie pela tela do Relógio. Essa tela mostra a data e hora. A exibição da hora fica levemente esmaecida e os minutos ficam mais brilhantes, assim você pode ver a hora exata com maior clareza.

Para acessar outras telas do relógio, use o botão para se mover para cima, para baixo, à esquerda ou direita.

1. Mover para a **ESQUERDA** - abre a tela de REGISTRO DE ATIVIDADES.
2. Mover para **BAIXO** - abre o menu de CONFIGURAÇÕES.
3. Mover para **BAIXO** - abre o menu de ATIVIDADES.
4. Mover para **CIMA** - abre a tela de MÚSICA.
5. Receptor GPS. Ao usar o relógio, o receptor GPS deve estar virado para cima.
6. Cubra a tela brevemente com a palma da mão para ativar a luz de fundo.

A tela do relógio mostra a data e a hora. É possível optar por mostrar a hora no formato de 12 ou 24 horas. Para isso, role para baixo para abrir o menu CONFIGURAÇÕES e selecione **RELÓGIO**.

Utilização do relógio

Mova para **CIMA** ou para **BAIXO** para selecionar itens em um menu.

Mova para a **DIREITA** para selecionar um item e abrir o menu para esse item.

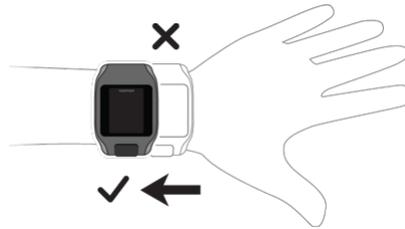
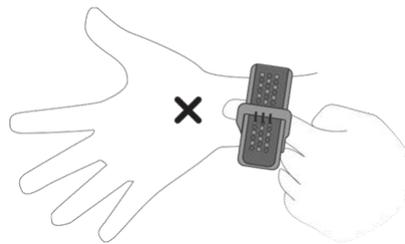
Mova para a **ESQUERDA** para sair de um menu.

Para selecionar uma opção em um menu, realce-a ao sair do menu. O relógio salvará a opção realçada.

Se for possível ativar e desativar uma opção em um menu, mova para a **DIREITA** para alterar essa configuração.

Como usar o relógio

A forma de usar o relógio é importante porque ela pode afetar o desempenho do Sensor de frequência cardíaca. Para obter mais informações sobre como este sensor funciona, consulte O sensor de frequência cardíaca.

- Use o relógio normalmente, com a face do relógio voltada para cima no seu pulso e a parte inferior do relógio tocando a pele longe do osso do pulso.

- Aperte a alça de forma que fique justa em seu pulso sem criar desconforto.

- Você obtém os resultados mais precisos do sensor de frequência cardíaca quando você já está aquecido.

Limpeza do relógio

É recomendável limpar o relógio uma vez por semana no caso de utilização frequente.

- Limpe o relógio com um pano úmido conforme necessário. Use sabão neutro para remover oleosidade ou sujeira.
- Não exponha o relógio a produtos químicos fortes, como gasolina, solventes de limpeza, acetona, álcool ou repelentes de inseto. Produtos químicos podem danificar a vedação, a caixa e o acabamento do relógio.
- Depois de nadar, lave o relógio com água da torneira e seque com um pano macio.
- Limpe a área do sensor de frequência cardíaca e as almofadas de conexão com sabão neutro e água, se necessário.
- Não arranhe a área do sensor de frequência cardíaca. Proteja-a de danos.

O sensor de frequência cardíaca

Se o relógio tiver um sensor de frequência cardíaca, ele poderá ajudar seu treino de forma mais eficiente.

Você pode optar por usar o sensor de frequência cardíaca integrado, um monitor externo montado no guidão da bicicleta, por exemplo, ou pode não usar nenhum sensor.

Nota: se o seu relógio não possuir um monitor de frequência cardíaca integrado, você também poderá adquirir uma cinta separadamente para registrar a mesma informação.

Como o sensor funciona

Seu batimento cardíaco é medido por luzes que medem alterações em seu fluxo sanguíneo. Uma luz acende sobre a parte superior do seu pulso e ilumina as veias capilares que ficam um pouco abaixo da pele, detectando alterações no reflexo da luz.

O desempenho do sensor de frequência cardíaca não é afetado por tipo de pele, porcentual de gordura corporal ou pelos do corpo. Entretanto, ele é afetado pela forma como você usa o relógio em seu pulso e se você está aquecido ou não.

Utilização do sensor de frequência cardíaca

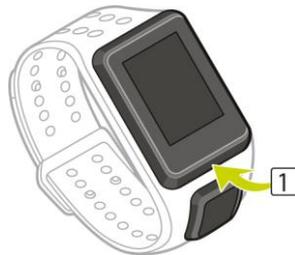
- Para obter o melhor desempenho do seu sensor de frequência cardíaca, consulte Como usar o relógio.

Nota: o sensor não consegue medir sua frequência cardíaca quando você está nadando.

Como remover o relógio da pulseira

Talvez você queira remover o relógio da pulseira para carregá-lo ou antes de colocá-lo no suporte antes de usar o suporte para bicicleta.

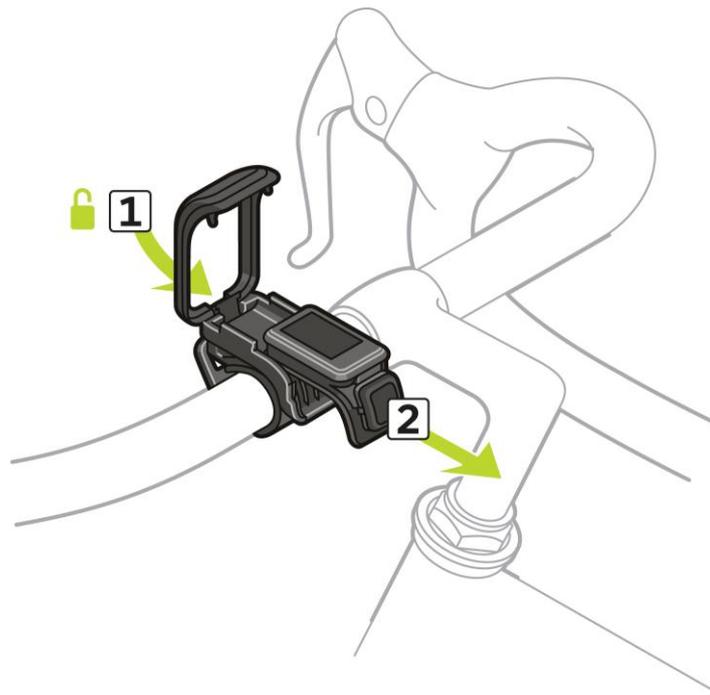
Para remover seu relógio da pulseira, faça o seguinte:

1. Pressione a parte inferior do relógio.

2. Remova o relógio da pulseira.

Como remover o relógio do suporte

Talvez você queira remover seu relógio do suporte para carregá-lo ou enquanto conecta o suporte para bicicleta ao guidão.

Para remover seu relógio do suporte, faça o seguinte:

1. Abra o suporte pressionando da maneira indicada e levante a capa.

2. Puxe o relógio para trás na sua direção para desencaixá-lo do suporte.
3. Deslize o relógio para fora na direção da palma da sua mão.

Como carregar seu relógio usando a base de carregamento

Importante: você também pode usar quaisquer carregadores de parede USB para carregar seu relógio TomTom GPS. Encaixe seu relógio na base de carregamento e, em seguida, conecte o USB da base de carregamento no carregador de parede USB.

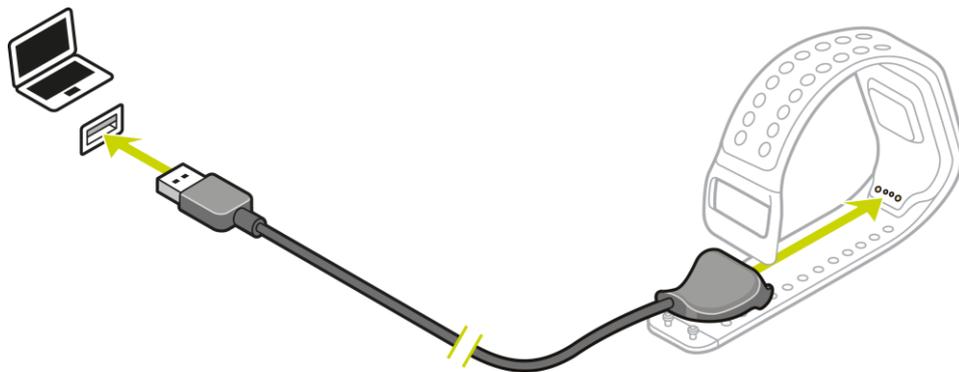
Você pode usar a base de carregamento quando o relógio estiver na alça de pulso ou primeiro pode remover o relógio da alça de pulso.

Como remover o relógio da pulseira

Para obter mais informações, consulte Como remover o relógio da pulseira.

Como carregar usando a base de carregamento

Para colocar seu relógio na base de carregamento, faça o seguinte:

1. Deslize o relógio na base, seguindo a curva da parte posterior do relógio.
2. Empurre o relógio novamente até ouvir um clique e obter total conexão.

Importante: quando você coloca o relógio na base, você obtém um dos três tipos de conexão:

	Carregar usando uma tomada ou cabo USB sem recursos de dados.
	Conexão completa incluindo acesso ao MySports.

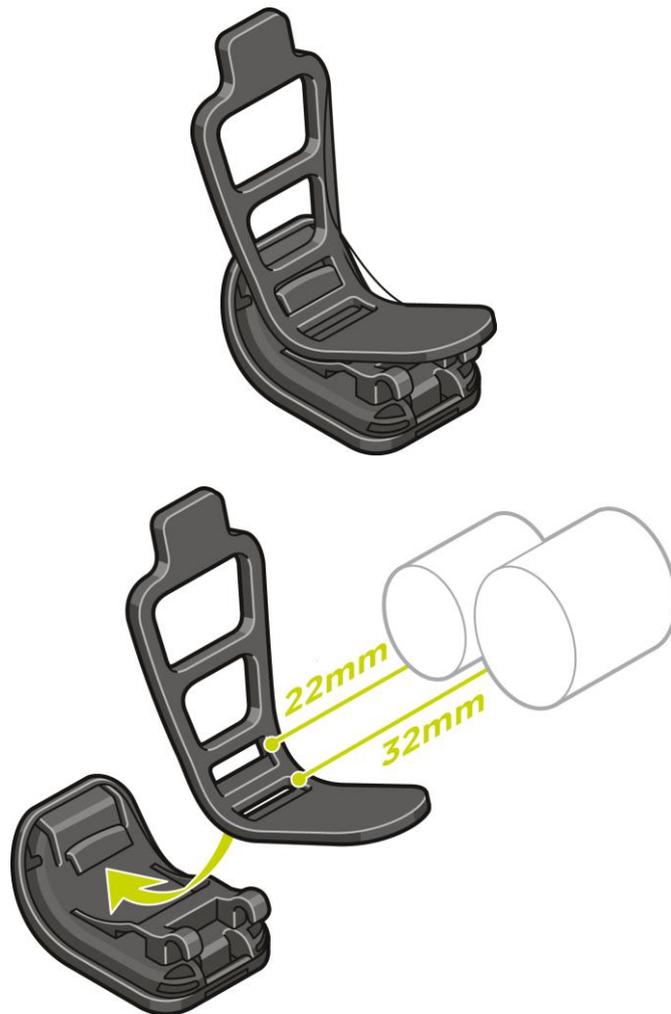
3. Para remover o relógio da base de carregamento, deslize o relógio para fora da base, seguindo a curva posterior do relógio.

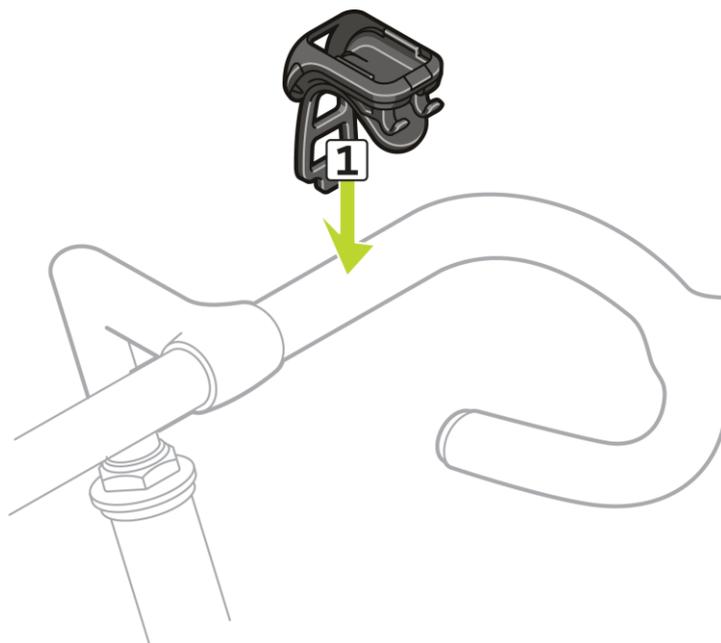
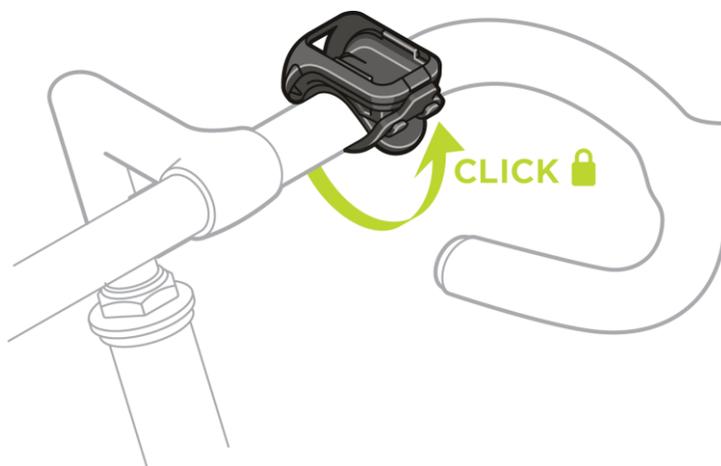
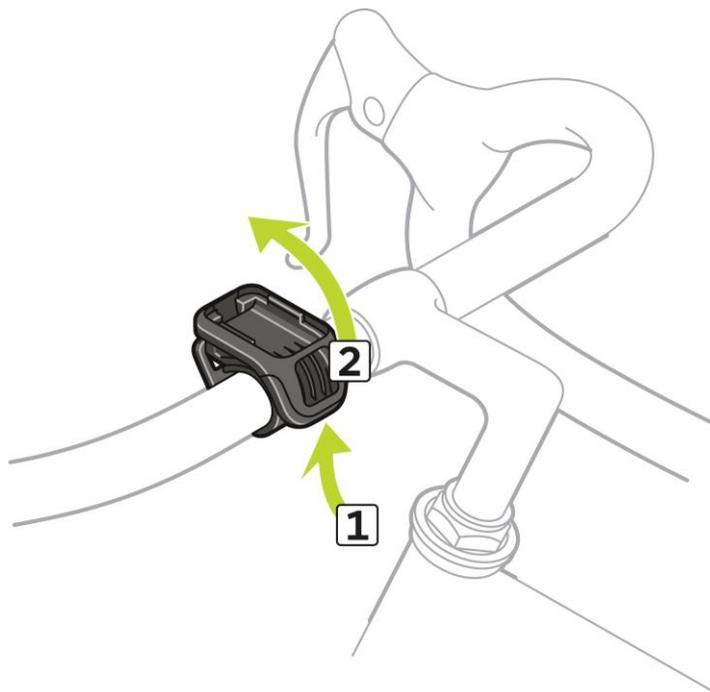
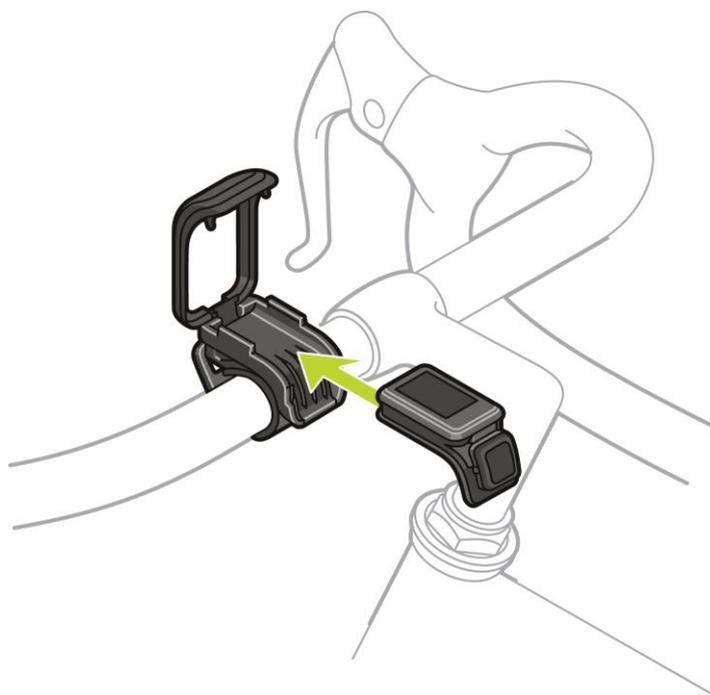
Utilização do suporte para bicicleta

Se você comprou o acessório do suporte para bicicleta, a montagem é composta por um suporte para seu relógio e uma pulseira do guidão para acoplar o clipe ao guidão.

Importante: essas instruções mostram como você pode acoplar o suporte ao guidão e DEPOIS inserir o relógio.

Para usar o suporte para bicicleta, faça o seguinte:

1. Deslize a alça do guidão no gancho na parte de trás do suporte do relógio. Escolha o comprimento correto para o tamanho do seu guidão.

Dica: a pulseira tem dois furos para se ajustar a tamanhos diferentes de guidões variando de 22 mm a 32 mm. Selecione o orifício mais adequado para a instalação no guidão.

2. Coloque o suporte do relógio no guidão e enrole a cinta em torno dele.

3. Use o clipe na parte inferior do suporte para prender a alça no guidão.
   A alça deve ficar presa com firmeza em torno do guidão.

4. Remova seu relógio da pulseira. Abra o suporte, pressionando conforme ilustrado abaixo. Levante a tampa.

5. Deslize seu relógio no suporte, conforme ilustrado.

6. Verifique se o relógio encaixou no lugar com segurança.

7. Feche o suporte sobre a parte superior do relógio, certificando-se de que ouvir um clique ao fechar. Você já está pronto para pedalar!

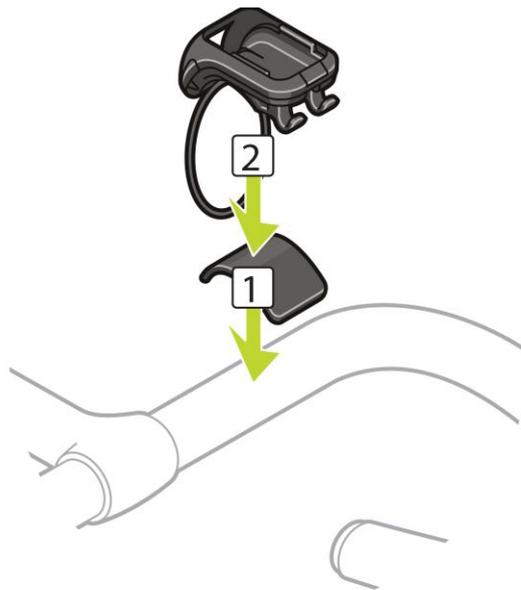
Como usar o anel em O

Se você perder a pulseira do suporte para bicicleta, poderá usar um anel em O padrão para montar seu relógio no guidão.

Para usar o anel em O, faça o seguinte:

1. Vire o relógio e insira o anel em O no suporte próximo à parte frontal do relógio.

2. Localize uma peça de borracha, por exemplo, uma peça antiga do tubo interno da bicicleta. Isso é necessário para colocar entre o suporte e os guidões e evitar deslizamento.

3. Coloque o suporte no guidão para que a peça de borracha fique entre o suporte e o guidão.

4. Arraste o anel em O ao redor do guidão e levante-o sobre os suportes posteriores.

Sobre o momento

Na tela do relógio, mova para BAIXO para abrir a tela Sobre o momento.

A tela Sobre o momento exibe as seguintes informações:

- **BATERIA** - a energia restante na bateria do relógio.

  Para carregar a bateria, coloque o relógio na base de carregamento e conecte o suporte ao computador.
- **ARMAZENAMENTO** - o espaço livre disponível no relógio.

  Se o espaço estiver muito pequeno, conecte o relógio ao computador. O TomTom MySports Connect transferirá os treinamentos ou atividades para o computador. Você pode escolher carregar automaticamente as atividades para sua conta no site da TomTom MySports ou para outro site de sua escolha.

  Dica: o histórico, que é o resumo de seus treinamentos, permanece no relógio.
- **QUICKGPS** - o status das informações do QuickGPSFix no relógio.

O QuickGPSFix ajuda o relógio a encontrar sua localização precisa com mais rapidez para que você possa iniciar sua atividade. Para atualizar as informações do QuickGPSFix no relógio, conecte o relógio ao computador. O TomTom MySports Connect atualiza automaticamente o QuickGPSFix no relógio. As informações do QuickGPSFix são válidas por três dias depois do download.

Estes símbolos são utilizados para mostrar o status do QuickGPSFix:

O QuickGPSFix do relógio está atualizado.

O QuickGPSFix do relógio está desatualizado. O relógio funcionará normalmente mesmo se as informações do QuickGPSFix estiverem desatualizadas. Entretanto, talvez demore mais para conseguir uma correção de GPS quando você quiser Iniciar uma atividade.

- **VERSÃO** - o número da versão do software. Pode ser que você precise dessa informação caso entre em contato com o suporte a clientes. A cada vez que você conecta o relógio ao computador, o TomTom MySports Connect verifica se há uma atualização de software disponível para o relógio.
- **NÚMERO DE SÉRIE** - o número de série de seu relógio. Pode ser que você precise dessa informação caso entre em contato com o suporte a clientes.

Reiniciar

Reinicialização suave

Uma reinicialização suave é realizada cada vez que você desconecta o seu relógio TomTom GPS de um carregador de parede ou computador.

Para realizar uma reinicialização suave no seu relógio, siga essas etapas:

1. Conecte o seu relógio em um carregador de parede ou no computador.

   Aguarde até que o relógio exiba um símbolo de bateria.

   Se estiver usando um computador, aguarde até que o MySports Connect termine de atualizar o seu relógio.
2. Desconecte o seu relógio do carregador de parede ou do computador.

   O software no seu relógio é reinicializado. Isso realiza uma reinicialização suave no seu relógio.

Modo de recuperação

O modo de recuperação permite que você reinstale o software no seu relógio sem excluir quaisquer dados ou configurações pessoais.

Para realizar uma reinicialização no seu relógio usando o modo de recuperação, siga essas etapas:

1. Conecte seu relógio no computador e aguarde até que o MySports Connect termine de atualizar seu relógio.
2. No relógio, mantenha o botão **PARA BAIXO** pressionado.*
3. Desconecte o cabo USB do seu computador.*
4. Mantenha o botão pressionado até que o seu relógio exiba um relógio conectado com um computador e tomtom.com/reset.
5. Solte o botão e conecte o cabo USB no seu computador.
6. Clique em **Atualizar** no MySports Connect.

* Se a entrada USB no seu computador não estiver facilmente acessível, conecte o suporte no computador sem o relógio. Então, mova para baixo a partir da tela do relógio enquanto conecta-o no suporte.

Configurações originais

Importante: quando você executa uma redefinição aos padrões de fábrica no MySports Connect, todos os dados e as configurações pessoais, incluindo suas configurações de exportação para MySports Connect, são excluídos do seu relógio. Esta ação não pode ser desfeita.

Você deve usar uma restauração de fábrica apenas como último recurso para restaurar seu relógio ou se realmente desejar remover todos os dados e configurações.

Uma restauração de fábrica reinstala o software no seu relógio e isso remove o seguinte:

- Suas atividades.
- Suas configurações no relógio.
- Suas configurações para carregar atividades no MySports Connect.

Importante: ao restaurar padrões, não desconecte seu relógio antes do MySports Connect ter terminado de restaurá-lo. Isso pode levar vários minutos. Verifique quaisquer mensagens mostradas no MySports Connect e no seu relógio antes de desconectá-lo.

Para realizar uma restauração de padrões no seu relógio, siga essas etapas:

1. Conecte seu relógio no computador e aguarde até que o MySports Connect termine de atualizar seu relógio.
2. Abra **CONFIGURAÇÕES** no MySports Connect.
3. Clique em **RESTAURAR PADRÕES** na parte inferior do MySports Connect.

   O MySports Connect faz o download da versão mais recente do software no seu relógio.
4. Mantenha seu relógio conectado quando a janela do MySports Connect fechar.

   O MySports Connect instala o software no seu relógio.
5. Mantenha seu relógio conectado quando a janela do MySports Connect abrir novamente.
6. Siga as instruções no MySports Connect para configurar o seu relógio.

Observação: as configurações para exportar e carregar atividades no MySports Connect são armazenadas em seu relógio. Se você tiver configurado seu relógio para transferir as atividades para sites de esportes ou formatos de arquivos adicionais, será necessário configurá-los novamente na guia CARREGAR E EXPORTAR.

Registro de atividades

Sobre o registro de atividades

Você pode usar seu relógio TomTom GPS para registrar o quanto você é ativo. Aqui estão algumas coisas que você pode fazer:

- Monitorar passos, tempo gasto estando fisicamente ativo, calorias queimadas e distância percorrida.
- Definir um objetivo diário para uma dessas métricas no seu relógio.
- Usar um objetivo semanal que é automaticamente criada com base no seu objetivo diário multiplicado por 7.
- Consultar seu progresso diário e semanal para o objetivo definido.
- Carregar suas métricas de registro de atividade para o site do TomTom MySports e do aplicativo móvel TomTom MySports.

Precisão do registro de atividade

O registro de atividade tem como objetivo fornecer informações para encorajar um estilo de vida ativo e saudável. Seu relógio TomTom GPS usa sensores que controlam seu movimento. Os dados e informações fornecidos destina-se a ser uma estimativa aproximada da sua atividade, mas pode não ser completamente precisa, incluindo passos, sono, distância e dados de calorias.

Ativar o registro de atividades

Para ativar o registro de atividades, faça o seguinte:

1. A partir da tela de Relógio, mova **PARA BAIXO** para abrir o menu de **CONFIGURAÇÕES**.
2. Selecione **CONTADOR**.
3. Selecione **OFF**.

Monitorar sua atividade

Para ver o seu nível de atividade, faça o seguinte:

1. A partir da tela de Relógio, mova **PARA A ESQUERDA** para ver quantos passos você deu naquele dia.
2. Mova **PARA CIMA** ou **PARA BAIXO** para ver a distância, tempo ou calorias, dependendo dos seus objetivos definidos.
3. Para ver os passos da semana, mova para a **ESQUERDA** novamente.
4. Mova **PARA A DIREITA** duas vezes para retornar à tela do Relógio.

Definir um objetivo diário de atividade

Para alterar ou definir um objetivo de registro de atividade para o dia, faça o seguinte:

1. A partir da tela de Relógio, mova **PARA BAIXO** para abrir o menu de **CONFIGURAÇÕES**.
2. Selecione **CONTADOR**.

3. Selecione o objetivo que você deseja definir: **PASSOS, TEMPO, CALORIAS** ou **DISTÂNCIA**.
4. Mover para a **DIREITA**.
5. Selecione **MANUAL** ou **AUTO**.

   MANUAL permite que você insira manualmente o objetivo selecionando para **CIMA** ou **BAIXO**.
   AUTO calcula um objetivo para você com base no seu desempenho da semana passada.
6. Mova **PARA A DIREITA** para retornar à tela do Relógio.

> **Dica:** alguns exemplos de objetivos típicos são 30 de tempo ativo por dia ou 10.000 passos por dia.
>
> **Nota**: seu objetivo de atividade semanal é automaticamente calculado, multiplicando seu objetivo diário por 7.

Música

Sobre música

Você pode armazenar e reproduzir música em seu relógio TomTom GPS e ouvi-la durante suas atividades. Aqui estão algumas coisas que você pode fazer:

- Emparelhar fones de ouvido com o relógio
- Usar seus fones de ouvido
- Reproduzir música

Como carregar os fones de ouvido fornecidos

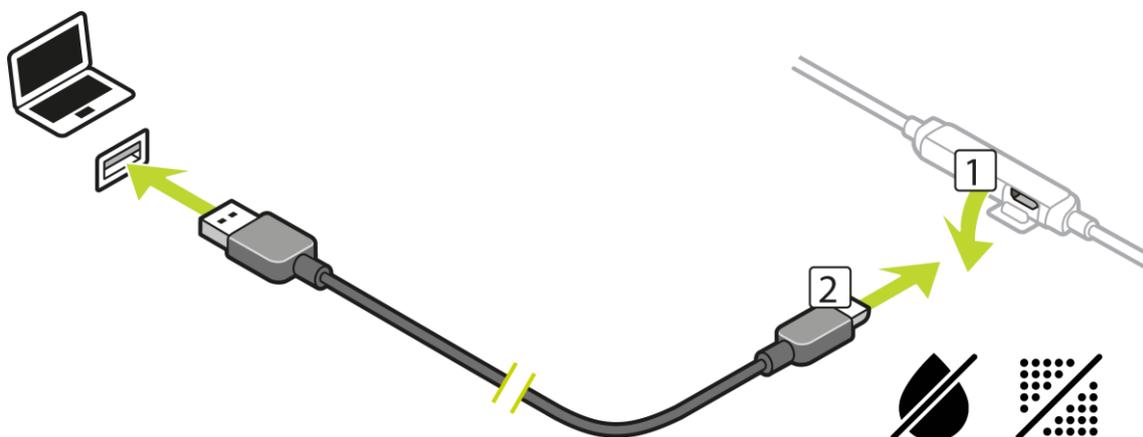
Alguns TomTom GPS relógios vêm com seus próprios fones de ouvido para ouvir música.

Dica: os fones de ouvido são fornecidos com aproximadamente 50% da carga de bateria.

Observação: os fones de ouvido também podem ser carregados usando uma porta USB do computador, mas não é possível usar o fone de ouvido como fones do computador.

Para carregar os fones de ouvido fornecidos com seu relógio, faça o seguinte:

1. Abra a capa da entrada USB.
2. Conecte o cabo USB.
3. Conecte a outra extremidade do cabo USB ao computador ou a um carregador de parede e ligue a fonte de alimentação.

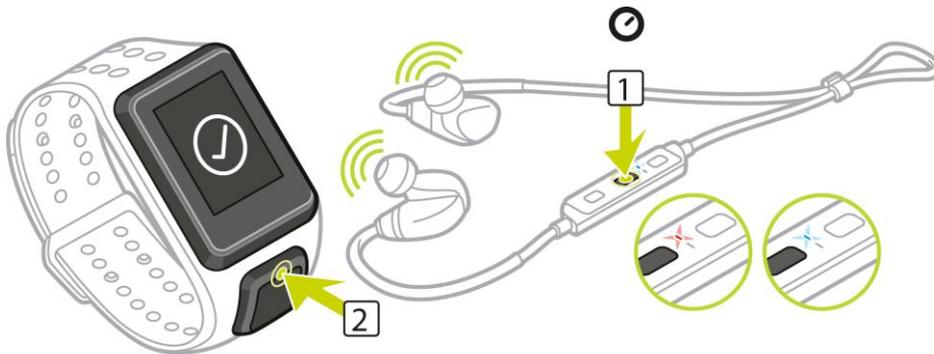
   Seus fones de ouvido agora estão sendo carregados. Serão necessárias 2,5 horas para carregá-los se estavam totalmente descarregados.

Observação: quando a capa da entrada USB estiver aberta, tome cuidado para não sujá-la, para que não entre areia nem água, etc. na entrada.

Como emparelhar fones de ouvido com o relógio

Alguns TomTom GPS relógios vêm com seus próprios fones de ouvido para ouvir música. Ou você pode usar a maioria dos fones Bluetooth ou alto-falantes para ouvir a música reproduzida no seu relógio.

Para emparelhar seus fones Bluetooth fornecidos com seu relógio, faça o seguinte:

1. **DESLIGUE** os fones.
2. Para entrar no modo de emparelhamento, pressione o botão central por **10 segundos**.

> **Dica**: as luzes azul e vermelho piscam alternadamente quando os fones estão em modo de emparelhamento.
> Você também pode colocar um fone no ouvido para ouvir o feedback de áudio durante o emparelhamento.

3. Mova **PARA CIMA** a partir da tela de Relógio.
   Seu relógio procura por fones.
4. Se somente um par de fones for encontrado, o emparelhamento começa.

> **Nota**: se mais de um par de fones for encontrado, mova pelo menos 10 m de distância do outro par de fones.

5. Após o emparelhamento bem-sucedido entre seu relógio e os fones de ouvido, um marca de verificação aparece com o nome do fone de ouvido.

Você já pode começar a ouvir música no seu relógio!

Importante: se o emparelhamento não for bem-sucedido, desligue seu fone de ouvido e tente novamente.

Como carregar fones de ouvido

Alguns TomTom GPS relógios vêm com seus próprios fones de ouvido para ouvir música.

Os fones de ouvido são do tamanho médio e são fornecidos também dois conjuntos menores.

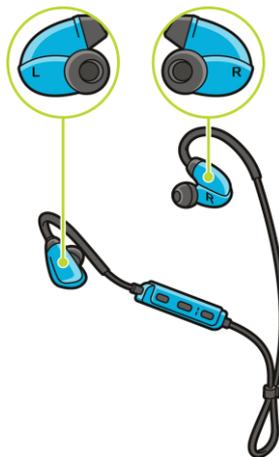
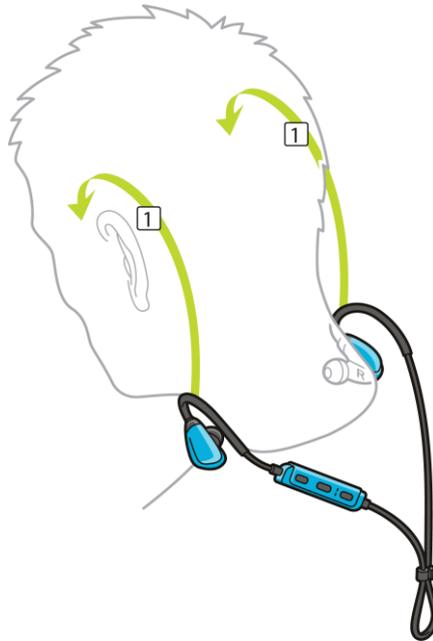
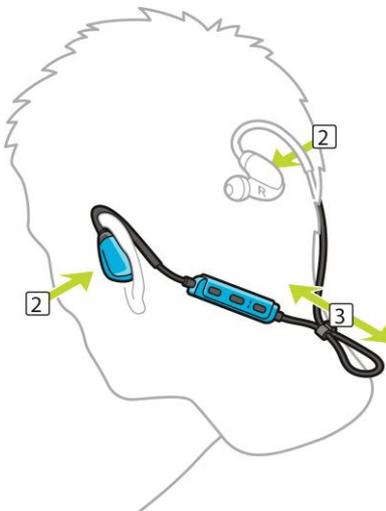
Para alterar os fones de ouvido para o tamanho correto, remova a haste e troque-a de acordo com as imagens a seguir:

Como usar seus fones de ouvido

Queremos ter certeza de que seus fones de ouvido estão devidamente ajustados e, assim, não interferem quando você está fazendo atividades.

Para colocar os fones fornecidos, faça o seguinte:

1. Coloque os fones de forma que o lado marcado com **L** fique no ouvido esquerdo e o lado marcado com **R** fique no ouvido direito.

   Dica: quando **L** e **R** estão do lado certo virados para cima, os fones estão prontos para serem inseridos.

2. Levante os fones e passe-os para TRÁS da cabeça para que o cordão fique atrás da cabeça e do pescoço. Os cabos devem ficar atrás das orelhas como pode ser visto a seguir.

3. Ajuste o fone e aperte o cabo para garantir um ajuste confortável.

Como colocar música no relógio

Você pode armazenar e reproduzir música em seu relógio TomTom GPS e ouvi-la durante suas atividades. Seu relógio é compatível com os seguintes tipos de arquivos de música:

MP3

- Taxa de amostra: 16 KHz a 48 KHz
- Taxa de transferência: 8 kbps a 320 kbps
- Canais mono/estéreo e joint stereo.
- Artista, nome da faixa e duração são exibidos nos seguintes idiomas: inglês, tcheco, dinamarquês, alemão, espanhol, francês, italiano, holandês, norueguês, polonês, português, holandês e sueco. Outros idiomas podem ser exibidos corretamente se eles usarem apenas os caracteres disponíveis em um idioma compatível.

AAC

- MPEG2, MPEG4 AAC-LC e HE-AACv2 são compatíveis.
- Taxa de amostra: até 48 KHz
- Taxa de transferência: até 320 kbps
- Mono/estéreo/duplo são compatíveis.
- Artista, nome da faixa e duração no modo AAC não são compatíveis.
- O relógio não é compatível com arquivos com DRM de qualquer tipo.

Como carregar e sincronizar música

É possível carregar listas de reprodução completas de músicas do ITunes e Windows Media Player do computador para o relógio. Para sincronizar as listas de reprodução com o relógio, conecte o relógio ao computador e certifique-se de que o MySports Connect esteja em execução. Siga as instruções fornecidas a você pelo MySports Connect.

Observação: não é possível sincronizar listas de reprodução usando o aplicativo móvel MySports.

Quantas músicas cabem no relógio?

Há aproximadamente 3 GB de espaço para música em seu relógio. Dependendo do tamanho das faixas, isso é espaço suficiente para 500 músicas.

Reproduzir música

Você pode armazenar e reproduzir música em seu relógio TomTom GPS e ouvi-la durante suas atividades.

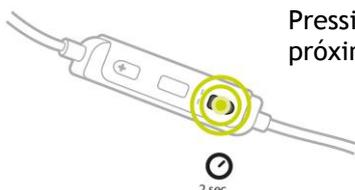
Como ligar e desligar os fones de ouvido

1. Pressione o botão 2 com o polegar por 2 segundos para ligar os fones - a luz azul pisca duas vezes.
2. Pressione o botão 2 com o polegar por 3 segundos para desligar os fones - a luz vermelha pisca duas vezes.

Como usar os controles do fone de ouvido

Para reproduzir música usando os controles no fone de ouvido fornecido, faça o seguinte:

JOGAR	Pressione o botão 2 com o polegar para reproduzir música.
PAUSA	Pressione o botão 2 com o polegar para pausar a reprodução da música.

AUMENTAR VOLUME	Pressione o botão 1 com o polegar para aumentar o volume.
DIMINUIR VOLUME	Pressione o botão 3 com o polegar para diminuir o volume.
FAIXA SEGUINTE	Pressione o botão 1 por 2 segundos para ir para a próxima faixa.
FAIXA ANTERIOR	Pressione o botão 3 por 2 segundos para ir para a próxima anterior.

Como usar o relógio

Para reproduzir música usando o relógio, faça o seguinte:

1. Ligue os fones seguindo as instruções fornecidas com eles.
2. Mova **PARA CIMA** a partir da tela de Relógio.
   Uma faixa começa a ser reproduzida.

   Dica: para selecionar uma lista de reprodução de música, mova **PARA BAIXO** quando visualizar a mensagem **GO** ao iniciar uma atividade.

   Observação: você não pode reproduzir música enquanto nada ou usa o cronômetro.
3. Para pausar uma faixa, mova **PARA CIMA** enquanto uma faixa estiver sendo reproduzida.
4. Para selecionar a partir de uma lista de reprodução, mova **PARA A DIREITA**.
5. Para alternar entre **NORMAL** e **ORDEM ALEATÓRIA**, mova **PARA A DIREITA** novamente a partir da tela da lista de reprodução.

Sobre o treinador de voz

Ao reproduzir música, um treinador de voz o orientará por etapas importantes do seu treinamento.

Você ouve o treinador de voz sempre que o relógio emitir um bipe ou campainhas com uma mensagem informando que precisa da sua atenção. Enquanto você ouve música, a campainha do relógio não pode ser ouvida, portanto o relógio interrompe a música com uma breve mensagem.

Avisos em geral:

- Relógio pronto, Modo de demonstração, Bluetooth não funciona ao nadar.

Avisos do Parceiro para Treino:

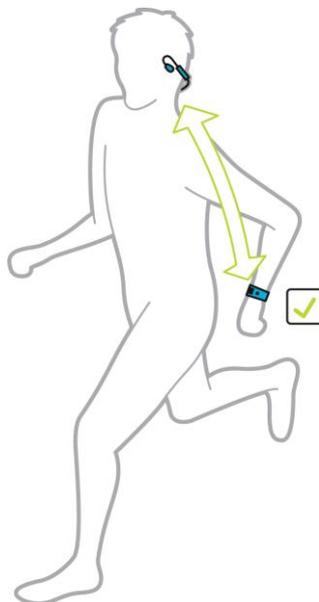
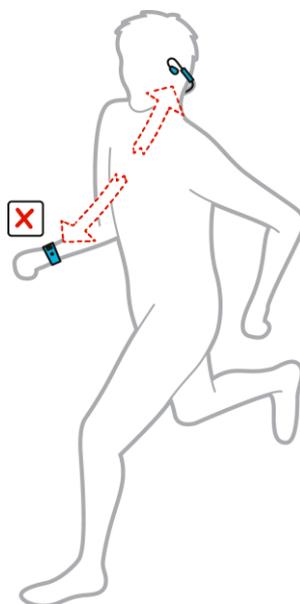
- Zona: na zona, acima da zona, abaixo da zona.
- Meta: em 50%, 90% 100% e 110% da meta.
- Corrida: à frente, atrás, perdeu, ganhou.

Solução de problemas nos fones de ouvido

Alguns TomTom GPS relógios vêm com seus próprios fones de ouvido para ouvir música.

Se você perceber intervalos ou cliques na música, isso poderá ocorrer devido ao seu corpo estar bloqueando o sinal Bluetooth entre seu relógio e os controles do fone de ouvido.

Tente usar o relógio no outro pulso para melhorar a recepção e a qualidade de áudio. A melhor posição para o relógio é no pulso esquerdo.

Como pode ser visto a seguir, se houver uma linha direta de visão entre o relógio e os controles do fone de ouvido, a recepção melhorará.

Como pode ser visto abaixo, a recepção poderá piorar se você usar o relógio no lado oposto do seu corpo aos controles do fone de ouvido uma vez que não há nenhuma linha direta de visão entre os dois.

Registro de sono

Sobre o registro de sono

É possível registrar o quanto você dorme usando seu relógio TomTom GPS. Aqui estão algumas coisas que você pode fazer:

- Registre quanto tempo você está dormindo a cada dia, semana, mês ou ano.
- Você pode carregar suas métricas de registro de sono para o site do TomTom MySports e do aplicativo móvel TomTom MySports.

Precisão do registro de atividade

O registro de atividade tem como objetivo fornecer informações para encorajar um estilo de vida ativo e saudável. Seu relógio TomTom GPS usa sensores que controlam seu movimento. Os dados e informações fornecidos destina-se a ser uma estimativa aproximada da sua atividade, mas pode não ser completamente precisa, incluindo passos, sono, distância e dados de calorias.

Como registrar seu sono

Para registrar seu sono, é necessário usar o TomTom GPS relógio enquanto dorme.

Ative o registro de sono em CONTROLADOR no menu **CONFIGURAÇÕES**.

Para ver quanto tempo você dormiu na noite anterior, mova para a **ESQUERDA** a tela do Relógio e, em seguida, mude para **CIMA**.

Mova para a **ESQUERDA** para ver sua quantidade acumulada de sono daquela semana.

Como monitorar usando o aplicativo móvel

Você pode carregar sua atividade de sono para o site do TomTom MySports e do aplicativo móvel TomTom MySports.

Como visualizar a atividade de sono no aplicativo móvel

1. No seu telefone, selecione **Progresso**.
2. Selecione o painel **Sono**.
3. Toque para se mover entre os gráficos que mostram o tempo de sono hoje e o tempo de sono de ontem.
4. Selecione **Dia**, **Semana**, **Mês** ou **Ano** para mostrar os gráficos do seu sono daquele período de tempo.

Atividades

Sobre as atividades

No menu de atividades, você pode iniciar uma das atividades disponíveis no relógio:

Run (Correr)

Cycle (Ciclismo)

Swim (Nadar)

Treadmill (Esteira)

Estilo livre

Academia

Ciclismo interno

Cronômetro

Quando você seleciona **CORRER**, **CICLISMO** ou **ESTILO LIVRE**, o relógio usa o receptor GPS interno para medir a velocidade e registrar a rota que você seguiu.

Se o relógio tiver o sensor de frequência cardíaca e o sensor de frequência cardíaca estiver ATIVADO, sua frequência cardíaca será exibida durante a atividade. Isso inclui correr, pedalar, fazer esteira e estilo livre.

Quando você seleciona **NADAR** ou **ESTEIRA**, o relógio utiliza o sensor de movimento interno para medir suas passadas na esteira e as braçadas e voltas na piscina. O relógio usa essas informações para estimar sua velocidade e a distância coberta.

Quando você seleciona **INTERNO** para ciclismo interno, seu relógio usa o Sensor de velocidade e cadência para mostrar sua velocidade, informações da frequência cardíaca, se disponível, e as calorias queimadas vs. tempo.

Selecione **ACADEMIA** para mostrar as informações de frequência cardíaca e as calorias queimadas no período. É necessário ter um sensor de frequência cardíaca externo ou interno para esta atividade.

Selecione **ESTILO LIVRE** quando quiser fazer uma atividade que não seja corrida, ciclismo ou natação. Isso significa que você pode manter seus históricos em branco e os totais para corrida, ciclismo e natação.

Quando você seleciona **CRONÔMETRO**, pode usar o relógio para mostrar o Tempo decorrido (hora do relógio), marcar voltas e consultar o tempo das voltas atual e anterior.

Iniciando uma atividade

Para iniciar uma atividade no relógio, execute o seguinte.

1. No relógio, mova para a **DIREITA**.
2. Selecione uma das atividades e, em seguida, mova para a **DIREITA**.
   - **RUN (CORRER)**
   - **CYCLE (CICLISMO)**
   - **SWIM (NADAR)**
   - **TREADMILL (ESTEIRA)**
   - **ACADEMIA**
   - **CICLISMO INTERNO**
   - **FREESTYLE (ESTILO LIVRE)**
   - **STOPWATCH (CRONÔMETRO)**
3. Para as atividades **CORRER**, **CICLISMO** e **ESTILO LIVRE**, até que o relógio obtenha uma correção do GPS, você verá a mensagem **Aguarde** e o ícone do GPS piscará no canto superior esquerdo da tela. Quando estiver pronto para iniciar uma atividade, o relógio mostrará a mensagem **IR** e o ícone do GPS piscará.

   Dica: para selecionar uma lista de reprodução de música, mova **PARA BAIXO** quando visualizar a mensagem **GO** ao iniciar uma atividade.

Para atividades de **Ciclismo**, se você estiver usando um Sensor de velocidade e cadência, assim que o relógio for conectado ao sensor será exibida a mensagem **IR**. O Sensor de cadência e velocidade é utilizado para fornecer informações de velocidade e distância sobre sua atividade. Pode ser que o relógio não tenha uma correção de GPS neste momento. Caso queira rastrear o percurso de sua atividade, aguarde até que o ícone do GPS pare de piscar antes de iniciar a atividade.

Nota: a localização de sua posição no GPS pode levar um tempo, especialmente na primeira vez que você usar o relógio ou se as informações do QuickGPSFix não estiverem atualizadas. Mover não faz com que seja mais rápido obter uma correção, portanto fique parado e aguarde até que sua posição seja encontrada.

Para garantir a boa recepção do GPS, certifique-se de estar ao ar livre com uma vista clara do céu. Em alguns casos, objetos grandes como edifícios altos podem interferir na recepção.

Se o relógio tiver um **sensor de frequência cardíaca**, você poderá ver a mensagem "Aquecimento" no início de uma atividade enquanto o relógio obtém uma posição do GPS. Isso ocorre porque o sensor funciona com mais precisão quando você está aquecido e com boa circulação em seus braços.

A partir desta tela, mova em uma das direções a seguir para escolher uma opção:

- **DIREITA** - iniciar a atividade assim que o relógio tiver uma correção do GPS.
- **BAIXO** - selecionar um programa de treino ou definir as informações que serão exibidas durante o treino.
- **CIMA** - consultar as atividades anteriores.
- **ESQUERDA** - retornar para a lista de atividades.

Mova para a **DIREITA** para iniciar sua atividade.

1. Quando você executa uma atividade, o relógio mostra informações como distância, tempo, ritmo e frequência cardíaca, caso você tenha um monitor. Mova para **CIMA** e para **BAIXO** para alterar as informações exibidas.
2. É possível pausar a atividade ao fazer um intervalo ou parar completamente a atividade.

Para cada tipo de atividade, você pode selecionar diferentes programas de treinamento e visualizar diferentes informações durante o treinamento.

Pausar e parar uma atividade

Pausar e parar uma atividade

Durante uma atividade, mantenha pressionado o botão para a **ESQUERDA** para parar o relógio e pausar sua atividade.

Para reiniciar novamente a atividade, mova para a **DIREITA**.

Para parar completamente a atividade, mova para a **ESQUERDA** para pausar a atividade, depois mova novamente para a **ESQUERDA**.

Como a pausa funciona

Se você carregar sua atividade para sua conta do MySports e visualizá-la em um mapa, verá todo seu curso com a pausa mostrada como uma linha reta.

O registro de GPS para e as localizações de início de pausa e término de pausa são vinculadas juntas. Quando você iniciar sua atividade novamente depois de uma pausa, sua localização será conhecida imediatamente.

As médias mostradas são calculadas pelo tempo em que seu relógio ficou parado. Por exemplo, se você correr 5 km, então pausar e andar por 2 km, então iniciar e correr por outros 5 km, você verá sua rota inteira, mas sua média só será válida para os 10 km.

Dica: seu relógio desliga sozinho se você o deixar pausado por muito tempo para evitar o esgotamento de bateria. Nós recomendamos que você não deixe o relógio em pausa por muito tempo, se possível.

Escolha das métricas a exibir

Antes de iniciar uma atividade, você pode escolher um programa de treino e também decidir quais informações deseja ver durante o treino.

Ao treinar, três diferentes métricas ficam disponíveis a qualquer momento:

- Uma métrica principal é exibida em um número grande na parte principal da tela.
- Duas métricas menores são mostradas na parte inferior da tela.

Alteração da métrica principal

Conforme você treina, pode alterar as informações exibidas pelo número maior movendo-o para CIMA e para BAIXO. O texto acima da métrica principal mostra quais informações estão atualmente em exibição.

Definição das métricas menores

Execute o seguinte ao escolher as informações exibidas pelos números menores:

1. Na tela de início da atividade, mova para **BAIXO** até o menu **CONFIGURAÇÕES**.
2. Selecione **MÉTRICAS**, depois mova para a **DIREITA**.
3. Selecione **TELA**, depois mova para a **DIREITA**.
4. Selecione **ESQUERDA** ou **DIREITA** para definir a métrica exibida à esquerda ou direita.
5. Selecione a métrica a exibir na lista.

   As métricas disponíveis dependem da atividade atual.

Alguns exemplos de métricas disponíveis:

- **RITMO** - seu ritmo atual. Para natação, isso é mostrado em minutos por 100 m.
- **RITMO MÉDIO** - seu ritmo médio para a atividade atual.
- **FREQUÊNCIA CARDÍACA** - sua frequência cardíaca. Essa métrica só fica disponível se o Sensor de frequência cardíaca estiver conectado.
- **VELOCIDADE, RITMO** OU **AMBOS** - para atividades que não sejam natação, você pode escolher ver a velocidade, o ritmo ou as duas métricas de uma só vez.
- **SWOLF** - essa métrica só é fornecida para atividades de natação. A pontuação do SWOLF é calculada acrescentando a hora em segundos e o número de braçadas para nadar uma vez o comprimento da piscina. O SWOLF mostra a eficiência da natação. Quanto menor a pontuação, melhor. A palavra SWOLF é uma combinação de swimming (natação) e golf (golfe).
- **CALORIAS** - as calorias gastas para a atividade de estilo livre se baseiam na frequência cardíaca. Para outras atividades, as calorias estão vinculadas àquele esporte específico, exceto estilo livre, pois o relógio não sabe qual esporte você está fazendo. Portanto, quando não houver medição da frequência cardíaca disponível, as calorias não são mostradas para atividade em estilo livre.

  Para o registro de atividades, esportes e atividades, a métrica de calorias mede quantas calorias você queima durante o dia, incluindo sua taxa de metabolismo basal (BMR). Sua BMR representa a quantidade mínima de energia necessária para manter seu corpo funcionando, incluindo para respirar e manter seu coração batendo.

Ícones da tela

Os ícones a seguir podem ser exibidos na parte superior da tela durante o treino:

	Este símbolo mostra a intensidade da recepção GPS. Quando o relógio está procurando satélites de GPS, as imagens de satélites piscam.
	O símbolo de coração mostra que o relógio está conectado a um Sensor de frequência cardíaca. Enquanto o relógio estiver tentando se conectar ao Sensor de frequência cardíaca, o coração piscará.
	O símbolo de elo de corrente mostra que o relógio está conectado a um Sensor de velocidade e cadência. Enquanto o relógio estiver tentando se conectar ao Sensor de cadência e velocidade, o elo de corrente piscará.
	Este símbolo mostra o status da bateria.

Configurações para corrida

Antes de iniciar uma atividade, você pode escolher um programa de treino e também decidir quais informações deseja ver durante o treino.

Existem diversas métricas que você pode escolher para exibição durante a corrida, incluindo calorias, frequência cardíaca, zona de frequência cardíaca e distância.

Escolha de outras métricas a exibir

Nota: para obter ajuda ao escolher quais métricas serão exibidas durante a atividade, consulte Escolha das métricas a exibir.

Para escolher a exibição de só uma métrica para velocidade, velocidade média, ritmo ou ritmo médio, mova para **BAIXO** no menu **CONFIGURAÇÕES**. Selecione **MÉTRICAS**, depois mova para a **DIREITA**. Selecione **VELOCIDADE**, **VELOCIDADE MÉDIA**, **RITMO** ou **RITMO MÉDIO**.

Para escolher a exibição de velocidade, ritmo ou as duas métricas, mova para **BAIXO** no menu **CONFIGURAÇÕES**. Selecione **MÉTRICAS**, depois mova para a **DIREITA**. Selecione **TELA**, depois mova para a **DIREITA**. Selecione **VELOCIDADE**, **RITMO** ou **AMBOS**.

Configurações para ciclismo interno

Durante atividades de ciclismo, você pode registrar sua frequência cardíaca, velocidade e localização usando os sensores integrados.

Caso deseje verificar seu desempenho ao pedalar, pela sua própria segurança, é aconselhável montar o relógio com GPS usando o suporte para bicicleta opcional, assim você pode manter as duas mãos no guidão.

Caso deseje verificar sua frequência cardíaca em atividades de ciclismo, é recomendável conectar um sensor externo opcional de frequência cardíaca, assim você poderá revisar sua frequência cardíaca com segurança.

Configuração do tamanho da roda para uso com um Sensor de cadência e velocidade

Se você usar um Sensor de velocidade e cadência, precisará ajustar a configuração do **TAMANHO DA RODA** para aumentar a precisão das métricas fornecidas pelo sensor. Essa configuração é a circunferência do pneu da roda em milímetros (mm).

Para definir o tamanho da roda, faça o seguinte:

1. Na tela de início da atividade, mova para **BAIXO** para abrir o menu **CONFIGURAÇÕES**.
2. Selecione **TAMANHO DA RODA**, depois mova para a **DIREITA**.
3. Ajuste o tamanho de acordo com o pneu traseiro.

Para localizar a circunferência da roda traseira, você pode medir a roda usando uma fita métrica ou procurar o valor em uma calculadora on-line. Por exemplo, neste site, é possível localizar a circunferência usando o diâmetro da roda e a espessura do pneu:
www.bikecalc.com/wheel_size_math

Por exemplo, se o tamanho da roda for 700c e os pneus tiverem 25 mm de espessura, a circunferência terá 2.111 mm. Esse é o valor que você deve inserir.

Nota: para obter ajuda ao escolher quais métricas serão exibidas durante a atividade, consulte Escolha das métricas a exibir.

Configurações para natação

Nota: TomTom GPS os relógios são a prova d'água. Você pode nadar com esses relógios. Entretanto, o Monitor de Frequência Cardíaca embutido NÃO funciona na água.

Antes de iniciar uma atividade de natação, você deve verificar a configuração do **TAMANHO DA PISCINA** para a piscina na qual você está nadando. Esta configuração é o comprimento da piscina em metros ou jardas.

Conforme você nada, seu relógio registra as braçadas e o número de voltas na piscina. Para calcular a distância e a velocidade em que você nadou, o relógio usa o tamanho da piscina e o número de voltas feitas. Se o tamanho da piscina não for preciso, as métricas da atividade de natação não funcionarão corretamente.

Para alterar as configurações de **TAMANHO DA PISCINA**, faça o seguinte:

1. Na tela de início da atividade, mova para **BAIXO** para abrir o menu **CONFIGURAÇÕES**.
2. Selecione **MÉTRICAS**, depois mova para a **DIREITA**.
3. Selecione **TELA**, depois mova para a **DIREITA**.
4. Defina o tamanho para que o comprimento correto da piscina seja exibido.
5. Mova para a **DIREITA** para retornar imediatamente para a tela da atividade.

Quando você seleciona **NADAR**, o relógio não usa o receptor GPS interno.

Para definir outras métricas, como braçadas, faça o seguinte:

1. Na tela de início da atividade, mova para **BAIXO** até o menu **CONFIGURAÇÕES**.
2. Selecione **TELA**, depois mova para a **DIREITA**.
3. Selecione **ESQUERDA** ou **DIREITA** para definir a métrica exibida à esquerda ou direita.
4. Selecione a métrica a exibir na lista, como **BRAÇADAS** ou **COMPRIMENTOS**.

Configurações para esteira

Sua altura é definida na primeira vez que o relógio é utilizado. Antes de iniciar uma atividade na esteira pela primeira vez, você deve verificar se sua altura está definida corretamente, o que pode ser feito em sua conta no TomTom MySports ou no relógio.

Conforme você corre na esteira, o relógio registra a velocidade e o número de vezes que você balança o braço para a frente e para trás. Isso corresponde ao número de passadas que você dá. O relógio usa sua altura para calcular o comprimento de sua passada e, a partir daí, a distância percorrida e o ritmo obtido.

Para verificar sua altura no relógio, faça o seguinte:

1. No relógio, mova para **BAIXO** para abrir o menu **CONFIGURAÇÕES**.
2. Selecione **PERFIL**, depois mova para a **DIREITA**.
3. Selecione **ALTURA**, depois mova para a **DIREITA**.
4. Defina sua altura.

Calibração do relógio para atividades de esteira

As medidas de distância que seu relógio obtém nas atividades de esteira são menos precisas que das atividades de corrida. Ao correr ao ar livre, o relógio usa o GPS para medir a distância percorrida.

Você não é solicitado a calibrar cada atividade na esteira. Você recebe um lembrete para fazer isso nas seguintes situações:

- Se a distância da atividade for de 400 metros ou mais.
- Se a duração da atividade for de 1 minuto ou mais.
- Se o número de passos for 60 ou mais.
- Se tiver feito menos de 6 corridas calibradas.

Se você calibrar o relógio, as medidas de distância das atividades de esteira serão mais precisas.

Para calibrar o relógio, faça o seguinte:

1. Quando solicitado a calibrar seu relógio, pause a esteira.
   Para pausar o relógio, mova-o para a **ESQUERDA** durante a atividade.

2. No relógio, mova para **BAIXO** para abrir o menu **CONFIGURAÇÕES**.
3. Selecione **CALIBRAR**, depois mova para a **DIREITA**.
4. Altere a distância para coincidir a distância mostrada na esteira.
5. Mova para a **DIREITA** para retornar imediatamente para a tela da atividade.

Escolha de outras métricas a exibir

Nota: para obter ajuda ao escolher quais métricas serão exibidas durante a atividade, consulte Escolha das métricas a exibir.

Para escolher a exibição de só uma métrica para velocidade, velocidade média, ritmo ou ritmo médio, mova para **BAIXO** no menu **CONFIGURAÇÕES**. Selecione **MÉTRICAS**, depois mova para a **DIREITA**. Selecione **VELOCIDADE**, **VELOCIDADE MÉDIA**, **RITMO** ou **RITMO MÉDIO**.

Para escolher a exibição de velocidade, ritmo ou as duas métricas, mova para **BAIXO** no menu **CONFIGURAÇÕES**. Selecione **MÉTRICAS**, depois mova para a **DIREITA**. Selecione **TELA**, depois mova para a **DIREITA**. Selecione **VELOCIDADE**, **RITMO** ou **AMBOS**.

Configurações para atividades na academia

Antes de iniciar uma atividade, você pode escolher um programa de treino e também decidir quais informações deseja ver durante o treino.

Existem diversas métricas que você pode escolher para exibição durante a atividade na academia, incluindo calorias, frequência cardíaca, zona de frequência cardíaca e duração.

Escolha de outras métricas a exibir

Nota: para obter ajuda ao escolher quais métricas serão exibidas durante a atividade, consulte Escolha das métricas a exibir.

Para escolher a exibição de só uma métrica para velocidade, velocidade média, ritmo ou ritmo médio, mova para **BAIXO** no menu **CONFIGURAÇÕES**. Selecione **MÉTRICAS**, depois mova para a **DIREITA**. Selecione **VELOCIDADE**, **VELOCIDADE MÉDIA**, **RITMO** ou **RITMO MÉDIO**.

Para escolher a exibição de velocidade, ritmo ou as duas métricas, mova para **BAIXO** no menu **CONFIGURAÇÕES**. Selecione **MÉTRICAS**, depois mova para a **DIREITA**. Selecione **TELA**, depois mova para a **DIREITA**. Selecione **VELOCIDADE**, **RITMO** ou **AMBOS**.

Configurações para atividades de ciclismo

Você pode registrar sua frequência cardíaca e velocidade ao fazer ciclismo interno.

Caso deseje verificar seu desempenho ao pedalar, pela sua própria segurança, é aconselhável montar o relógio com GPS usando o suporte para bicicleta opcional, assim você pode manter as duas mãos no guidão.

Caso deseje verificar sua frequência cardíaca em atividades de ciclismo, é recomendável conectar um monitor opcional de frequência cardíaca externo, assim você poderá revisar sua frequência cardíaca com segurança.

Configuração do tamanho da roda para uso com um Sensor de cadência e velocidade

Se você usar um Sensor de velocidade e cadência, precisará ajustar a configuração do **TAMANHO DA RODA** para aumentar a precisão das métricas fornecidas pelo sensor. Essa configuração é a circunferência do pneu da roda em milímetros (mm).

Para definir o tamanho da roda, faça o seguinte:

1. Na tela de início da atividade, mova para **BAIXO** para abrir o menu **CONFIGURAÇÕES**.
2. Selecione **TAMANHO DA RODA**, depois mova para a **DIREITA**.

3. Ajuste o tamanho de acordo com o pneu traseiro.

Para localizar a circunferência da roda traseira, você pode medir a roda usando uma fita métrica ou procurar o valor em uma calculadora on-line. Por exemplo, neste site, é possível localizar a circunferência usando o diâmetro da roda e a espessura do pneu:
www.bikecalc.com/wheel_size_math

Por exemplo, se o tamanho da roda for 700c e os pneus tiverem 25 mm de espessura, a circunferência terá 2.111 mm. Esse é o valor que você deve inserir.

Nota: para obter ajuda ao escolher quais métricas serão exibidas durante a atividade, consulte Escolha das métricas a exibir.

Uso do cronômetro

Para usar o cronômetro, faça o seguinte.

1. No relógio, mova para a **DIREITA**.
2. Selecione **CRONÔMETRO**, depois mova para a **DIREITA**.
   O relógio mostra a imagem de um cronômetro e a palavra **IR**.
3. Mova para a **DIREITA** para iniciar o cronômetro.
   O cronômetro inicia e mostra o tempo decorrido.
4. Para pausar o cronômetro, mova para a **ESQUERDA**. Mova para a **DIREITA** para retomar a contagem.

   Dica: ao pausar, para ver mais das voltas anteriores, mova para **BAIXO** e para **CIMA**.
5. Para marcar cada volta, toque o lado direito da tela do relógio enquanto o cronômetro estiver em execução ou mova para a **DIREITA**.
   O número grande é o tempo total decorrido de todas as voltas somadas.
   O tempo da volta atual, por exemplo, volta 12 abaixo, é mostrado abaixo do tempo total decorrido. As voltas anteriores, aqui as voltas 11 e 10, são mostradas abaixo da volta atual.

   Para ver mais das voltas anteriores, mova para **BAIXO** e para **CIMA**.
6. Para sair da atividade do cronômetro, mova para a **ESQUERDA** duas vezes.

   Dica: o cronômetro não funciona em segundo plano depois que você sai dessa atividade. Nenhuma informação ou atividade de GPS é armazenada.
   Dica: para zerar o cronômetro, saia da atividade do cronômetro e retorne a ela em seguida.

Programas de treinamento

Sobre os programas de treinamento

Para cada tipo de atividade, os seguintes programas de treinamento estão disponíveis:

- NENHUMA
- METAS
- INTERVALOS
- VOLTAS
- ZONAS
- CORRIDA

Na tela do relógio, faça o seguinte para consultar a lista de programas de treinamento:

1. Mova para a **DIREITA** e depois escolha a atividade.
2. Mover para a **DIREITA**.
3. Mova para **BAIXO** e selecione **TREINAMENTO**.
4. Mova para a **DIREITA** e escolha um programa de treino.

Quando você seleciona um programa de treino, o relógio registra qual programa você está usando e as opções selecionadas para esse programa.

Dica: caso você queira iniciar um programa imediatamente depois de selecioná-lo, mova para a **DIREITA** para ir diretamente para a tela de atividade.

Nenhuma

Como chegar lá: tela Atividade > Mover **PARA BAIXO** > **TREINAMENTO** > **NENHUM**

Selecione essa opção para executar a atividade sem usar um programa de treino. Neste modo, o relógio registra a atividade e mostra as métricas relacionadas a ela.

Metas

Como chegar lá: tela Atividade > Mover **PARA BAIXO** > **TREINAMENTO** > **METAS** > **DISTÂNCIA**, **TEMPO** ou **CALORIAS**

Selecione essa opção para configurar as metas do seu treinamento.

Você pode definir três tipos de metas:

- **DISTÂNCIA** - selecione esta opção para definir uma distância a ser coberta em sua atividade.
- **TEMPO** - selecione esta opção para definir a duração de sua atividade.
- **CALORIAS**- selecione esta opção para definir o número de calorias a queimar durante sua atividade. As calorias queimadas podem ser calculadas com mais precisão se você configurar seu perfil.

Análise de seu progresso

Para ter uma visão geral do quanto você progrediu para alcançar sua meta, mova para a direita na tela de progresso da atividade.

Essa tela mostra a porcentagem do destino alcançado e a distância, a hora ou o número de calorias remanescentes.

Dica: ao correr, você pode ir até o progresso alcançar 50% e depois retornar novamente para o ponto inicial.

Alertas de progresso

Quando você treina com uma meta, o relógio o alerta nos seguintes estágios:

- 50%
- 90%
- 100%
- 110%

Intervalos

Como chegar lá: tela Atividade > Mover **PARA BAIXO** > **TREINAMENTO** > **INTERVALOS** > **AQUECIMENTO**, **EXERCITAR**, **DESCANSAR**, **# DE SEQUÊNCIAS** ou **RESFRIAMENTO**.

Selecione essa opção para usar no treino intervalado.

O treino intervalado tem períodos curtos de exercício seguidos por descansos. O principal objetivo do treino intervalado é melhorar a velocidade e a capacidade cardiovascular. Por exemplo, durante um treino de caminhada e corrida de 20 minutos, você poderia andar rapidamente por 8 minutos, seguidos por 3 séries de 1 minuto de corrida e 2 minutos de caminhada, depois mais 5 minutos de caminhada para esfriar.

É possível definir um tempo ou uma distância para o aquecimento, o exercício, o descanso e o resfriamento. Você também escolhe o número de séries (repetições) que deseja incluir em seu programa de treino intervalado.

Dica: se você mover para a **DIREITA** depois de configurar os detalhes do aquecimento, estará no lugar certo para configurar o restante da série intervalada, incluindo o exercício, o descanso, etc.

Durante o treino intervalado, você verá um alerta do próximo estágio do treino intervalado:

Você verá o nome do que está fazendo e o restante dessa parte da série, seja em tempo ou distância.

Você também será avisado com bipes e campainhas quando precisa alternar para o próximo estágio de seu treino intervalado.

Dica: quando você usa o treino intervalado no relógio, as seções de intervalo são marcadas como voltas portanto você pode registrar melhor o ótimo e outras métricas para cada seção de intervalo.

Voltas

Como chegar lá: tela Atividade > Mover **PARA BAIXO** > **TREINAMENTO** > **VOLTAS** > **TEMPO**, **DISTÂNCIA** ou **MANUAL**.

Selecione essa opção para medir a atividade em função dos tempos ou distâncias das voltas da série ou ao registrar manualmente a conclusão de uma volta.

Você pode configurar o relógio para medir as voltas de três maneiras:

- **TEMPO** - selecione essa opção para definir a duração de uma volta. Depois que você iniciar sua atividade, o relógio alertará quando o tempo da próxima volta passará. Se você definir o tempo da volta em um minuto, o relógio alertará a cada minuto e a tela exibirá o número de voltas concluídas.
- **DISTÂNCIA** - selecione essa opção para definir o comprimento de uma volta. Depois que você iniciar sua atividade, o relógio alertará sempre que você alcançar a distância alvo para uma volta. Se você definir a distância da volta em 400 m, o relógio alertará a cada 400 m e a tela exibirá o número de voltas concluídas.
- **MANUAL** - selecione essa opção para você mesmo registrar a conclusão de uma volta. Para marcar o final de uma volta, toque no lado direito da tela do relógio, no mesmo lugar que você toca para mostrar a iluminação de fundo.

  O relógio mostrará o número de voltas concluídas e alertará quando uma volta for concluída.

Zonas

Como chegar lá: tela Atividade > Mover para **BAIXO** > **TREINAMENTO** > **ZONAS** > **RITMO**, **VELOCIDADE**, **CARDÍACO** ou **CADÊNCIA**.

Selecione essa opção para treinar dentro de uma zona alvo.

Você pode selecionar entre diversas zonas de treinamento, dependendo da atividade:

- **RITMO** - selecione essa opção para definir o tempo alvo por milha ou quilômetro. É possível definir o tempo alvo e uma margem mínima e máxima abaixo e acima do alvo que você pode permitir a si mesmo.
- **VELOCIDADE** - selecione essa opção para definir a velocidade alvo e a margem acima e abaixo que você pode permitir a si mesmo.
- **CARDÍACO** - selecione essa opção para definir a frequência cardíaca alvo usando uma zona de frequência cardíaca personalizada ou escolha uma zona predefinida de frequência cardíaca. Para que o relógio consiga medir a frequência cardíaca, ele deve ser conectado a um Sensor de frequência cardíaca.
- **CADÊNCIA** - selecione essa opção para definir a cadência alvo para a atividade de ciclismo. Para que o relógio consiga rastrear sua cadência, ele deve ser conectado a um Sensor de velocidade e cadência. É possível definir a cadência alvo e uma margem abaixo e acima do alvo que você pode permitir a si mesmo. Nem todos os relógios conseguem se conectar a um Sensor de cadência e velocidade.

Como configurar uma zona Cardíaca e de Ritmo

Se você quiser configurar uma zona de frequência cardíaca ou uma zona de ritmo, escolha um mínimo e máximo conforme mostrado a seguir:

Como configurar uma zona de Velocidade e Cadência

Se quiser configurar uma zona de ritmo ou velocidade, escolha um valor almejado e a porcentagem permitida para desvio conforme mostrado a seguir:

Monitoramento do progresso

Na tela de progresso da atividade, mova para a **DIREITA** para ter uma visão geral gráfica que informa se seu treino está perto da zona definida. O gráfico mostra se você está acima ou abaixo da zona alvo e por quanto em toda a atividade.

Você regularmente receberá alertas para informar se está dentro ou fora dessa zona:

- Se você estiver fora de sua zona de treino, um alerta será emitido e a tela informará se você está acima ou abaixo da zona.
- Quando você retorna para sua zona de treino, um alerta é emitido e a tela mostra o símbolo de alvo.

Zonas de frequência cardíaca

Nota: para que o relógio consiga medir a frequência cardíaca, ele deve ser conectado a um Sensor de frequência cardíaca.

O relógio usa limites de zona de frequência cardíaca baseados em sua idade. Usando o TomTom MySports, é possível adaptar esses limites de zona de frequência cardíaca, que serão sincronizados com o relógio.

Para treinar usando a zona de frequência cardíaca, faça o seguinte:

1. Mova para a **DIREITA** na tela do relógio e selecione a atividade.
2. Mover para a **DIREITA**.
3. Mova para **BAIXO** e selecione **TREINAMENTO**.
4. Mova para a **DIREITA** e selecione **ZONAS**.
5. Mova para a **DIREITA** e selecione **CARDÍACO**.
6. Mova para a **DIREITA** e escolha entre as seguintes zonas de frequência cardíaca:
   - **SPRINT** - selecione esta zona ao usar o treino intervalado.
   - **VELOCIDADE** - selecione esta zona para treino em ritmo elevado para melhorar a velocidade e a condição física.
   - **RESISTÊNCIA** - selecione esta zona para treino em ritmo moderado a alto para melhorar as capacidades pulmonar e cardíaca.
   - **QUEIMA DE GORDURA** - selecione esta zona para treino em ritmo moderado, excelente para a perda de peso.
   - **FÁCIL** - selecione esta zona para treino com ritmo fácil, usado principalmente para aqueci-mento e resfriamento.
   - **PERSONALIZADO** - selecione esta opção para definir o mínimo e o máximo de sua frequência cardíaca.

Monitoramento do progresso em uma zona de frequência cardíaca

Nota: para que o relógio consiga medir a frequência cardíaca, ele deve ser conectado a um Sensor de frequência cardíaca.

Na tela de progresso da atividade, mova para a **DIREITA** para rolar pelos gráficos que informam se seu treino está perto da zona definida. O gráfico mostra se você está acima ou abaixo da zona alvo e por quanto em toda a atividade.

A zona que você utiliza é destacada em branco. Mova para a **DIREITA** para ver o resumo da zona de frequência cardíaca.

O gráfico exibido acima é o resumo da zona de frequência cardíaca. Mostra a porcentagem de tempo gasto em cada zona, sendo que sua zona atual é destacada em branco.

Este gráfico mostra sua frequência cardíaca nos últimos 2,5 minutos de atividade e a porcentagem de tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca depois de uma atividade.

Dica: você pode visualizar seu progresso em uma zona de frequência cardíaca mesmo ao usar um parceiro gráfico para treino, como Corrida ou Meta. Durante o treino, na tela que exibe a métrica principal, mova para a **DIREITA** para ver a tela do treino gráfico. Mova para **BAIXO** para ver as telas de zona de frequência cardíaca como descrito abaixo.

Recuperação

Sobre a recuperação da frequência cardíaca

A recuperação da frequência cardíaca é a capacidade do seu coração em voltar para uma frequência normal depois de uma atividade em um determinado período. Em geral, uma recuperação mais rápida da frequência cardíaca após uma atividade é um indicativo de um nível elevado de aptidão física.

A recuperação da frequência cardíaca possui duas fases decrescentes. Durante o primeiro minuto após o exercício, a frequência cardíaca cai drasticamente. Após o primeiro minuto, durante o platô de descanso, a frequência cardíaca diminui gradativamente.

Seu TomTom GPS relógio mostra a diferença entre a frequência cardíaca no início e no final do minuto, bem como uma 'pontuação' para sua recuperação.

Como você mede a recuperação da frequência cardíaca?

Para as atividades que usam o sensor de frequência cardíaca, seu relógio mostra como sua frequência cardíaca está se recuperando quando você pausa uma atividade. Após o período de um minuto, seu relógio calcula uma pontuação para a recuperação da sua frequência cardíaca. Quanto mais rápido sua frequência cardíaca cai após um exercício, mais em forma você está.

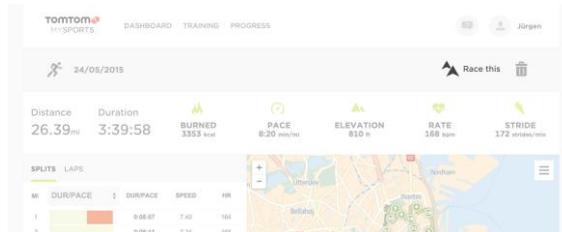
O monitoramento da recuperação de frequência cardíaca funciona com o Sensor de frequência cardíaca incorporado ou com um Sensor de frequência cardíaca externo.

Corrida

Como chegar lá: tela Atividade > Mover para **BAIXO** > **TREINAMENTO** > **CORRIDA** > **RECENTE** ou **MYSPORTS**.

Selecione esta opção para correr fazendo uma comparação com uma de suas dez atividades mais recentes ou corrida com uma atividade do site MySports. Você pode usar a corrida para as atividades de corrida, esteira, estilo livre e ciclismo.

Dica: para adicionar mais corridas ao site, clique em **SUPERE ISSO** na página de detalhes da atividade para uma atividade específica no site MySports.

Observação: se seu relógio já estiver conectado ao site e você fizer alterações em suas corridas, as alterações não serão sincronizadas automaticamente - será necessário desconectar e reconectar seu relógio.

A atividade ou a corrida do site MySports é composta pela distância e tempo.

Ao usar o programa de treino Corrida, você pode consultar se seu treino está à frente ou atrás de seus objetivos de corrida e por quanto.

No seu relógio, mova para a **DIREITA** na tela de atividades para ver uma representação da corrida. A tela de gráficos mostra se você, como pode ser visto pela seta preta, está em um ritmo maior ou menor do que na sua atividade anterior, como pode ser visto pela seta sombreada.

A distância na parte superior da tela mostra a distância remanescente da corrida e a distância na parte inferior mostra o quanto você está à frente ou atrás.

O relógio alerta para que você saiba se está à frente (#1) ou atrás (#2) dos seus objetivos de corrida. Neste exemplo, você está 23 metros atrás da sua atividade anterior e terá uma distância remanescente para correr de 2,3 km.

Dica: para obter informações sobre como adicionar atividades anteriores em seu relógio, vá para tomtom.com/support e leia as Perguntas frequentes.

Rastreamento das atividades

Sempre que você treina, a atividade é registrada pelo relógio de acordo com o tipo. Para ver no relógio o resumo ou histórico do treino de acordo com o tipo de atividade, faça o seguinte:

1. Na tela de início da atividade, mova **para CIMA** para abrir o **HISTÓRICO** daquele tipo de atividade.
2. Na lista, selecione a atividade desejada. A lista mostra a data que você iniciou a atividade e a distância coberta.

3. Mover para a **DIREITA**.

   As informações sobre a atividade são exibas, por exemplo, o ritmo/velocidade mais rápido e o tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca. As informações disponíveis dependem da atividade.

Transferência de atividades para o TomTom MySports

Conecte o relógio ao computador para transferir detalhes das atividades para o TomTom MySports ou outro site esportivo de sua escolha usando o TomTom MySports Connect. Também é possível transferir detalhes da atividade para o computador em diversos formatos diferentes de arquivos.

Configurações

Sobre as configurações

A partir da tela de relógio, mova **PARA BAIXO** para abrir o menu de **CONFIGURAÇÕES**. Essas configurações determinam o comportamento geral do relógio. Cada atividade também tem suas configurações relacionadas.

As configurações a seguir são disponibilizadas no relógio:

- RELÓGIO
- SENSORES
- TELEFONE
- Modo de AVIÃO
- OPÇÕES
- PERFIL
- PADRÕES

Essas configurações estão disponíveis para atividades:

- Configurações para corrida
- Configurações para ciclismo interno
- Configurações para natação
- Configurações para esteira
- Configurações para academia
- Configurações para 49)interno

Relógio

Da tela do relógio, mova para **BAIXO** para abrir o menu de **CONFIGURAÇÕES**, então, selecione **RELÓGIO** e mova para a **DIREITA** para abrir o menu do **RELÓGIO**.

ALARME

Selecione **ALARME** para ativar e desativar o alarme e para definir a hora do alarme.

Quando o alarme for acionado, você pode optar por Parar ou Suspender. Se você suspender o alarme, ele será acionado novamente em 9 minutos.

TEMPO

Selecione **HORA** para ajustar a hora do relógio. A hora é definida usando o padrão de 12 ou 24 horas, dependendo da configuração para **24HR**.

DATA

Selecione **DATA** para ajustar a data do relógio.

24HR

Selecione **24HR** para alternar a exibição do relógio entre 12 e 24 horas e para definir a hora. Mova para a **DIREITA** para alternar entre **LIGADO** e **DESLIGADO** para essa configuração.

Monitoramento de corrida

Como desativar o registro de atividades

Na tela do relógio, mova para **BAIXO** para abrir a tela **CONFIGURAÇÕES**, depois selecione **MONITORAMENTO DE CORRIDA.** O registro de atividade está ATIVADO por padrão; portanto selecione **DESATIVAR** para desativá-lo.

METAS

Na tela do relógio, mova para **BAIXO** para abrir a tela **CONFIGURAÇÕES**, depois selecione **MONITORAMENTO DE CORRIDA.** Mova para a **DIREITA** para selecionar as **METAS**.

Para obter mais informações, consulte Como definir uma meta diária de atividade.

SONO

Na tela do relógio, mova para **BAIXO** para abrir a tela **CONFIGURAÇÕES**, depois selecione **MONITORAMENTO DE CORRIDA.** Mova para a **DIREITA** para selecionar **SONO** e, em seguida, mova para a **DIREITA** novamente para ativar ou desativar o registro de sono.

Nota: você não pode definir uma meta de sono.

Sensores

Na tela do Relógio, mova para **BAIXO** para abrir o menu de **CONFIGURAÇÕES**, então, selecione **SENSORES** e mova para a **DIREITA** para abrir o menu do **SENSORES**.

É possível ativar e desativar dois tipos de sensores:

- **CARDÍACO** - é um sensor de frequência cardíaca integrado ou externo.
- **BICICLETA** - é um sensor de velocidade e cadência.

Dica: para ajudar a carga de bateria do relógio a durar até 20% a mais, desative os sensores que não estiverem em uso. O relógio continuará procurando os sensores, mesmo se você não estiver usando um.

Você pode verificar se um sensor de frequência cardíaca está funcionando sem precisar iniciar uma atividade. Consulte Teste do sensor de frequência cardíaca.

Teste do sensor de frequência cardíaca

Você pode verificar se um sensor de frequência cardíaca está funcionando sem precisar iniciar uma atividade. Faça o seguinte:

1. Na tela de Relógio, mova **PARA BAIXO** para abrir o menu de **CONFIGURAÇÕES**.
2. Selecione **SENSORES** e mova para a **DIREITA** para abrir o menu **SENSORES**.
3. Selecione **CARDÍACO** e mova para a **DIREITA**.

   Você pode ver **ATIVADO**, **DESATIVADO** ou **EXTERNO**. Se a configuração estiver como **ATIVADO** ou **EXTERNO**, você verá **bpm** que significa que a frequência cardíaca é medida em batimentos por minuto.

   Depois você verá ou a frequência cardíaca exibida imediatamente ou traços piscando para indicar que o relógio está procurando o sensor de frequência cardíaca.

   Dica: quando a frequência cardíaca for detectada, o monitor permanece ativo por outros 30 segundos, caso você deseje iniciar uma atividade neste momento.

Telefone

Para informações sobre emparelhamento do relógio com o telefone celular ou dispositivo móvel, consulte o aplicativo TomTom MySports.

Para emparelhar o relógio com um telefone celular ou dispositivo móvel, faça o seguinte:

1. Certifique-se de que o telefone celular ou dispositivo móvel está nas proximidades.
2. No telefone celular, o Bluetooth deverá estar ativado.
3. Na tela do relógio, mova para **BAIXO** para abrir a tela **CONFIGURAÇÕES**, depois selecione **TELEFONE** e mova para a **DIREITA**.
4. Mova para a **DIREITA** para iniciar o emparelhamento.
5. No telefone celular, inicie o aplicativo MySports Connect e toque para conectar.

6. Toque no nome do seu relógio quando for exibido para selecioná-lo.
7. No telefone celular, digite o número pin do relógio, depois selecione **EMPARELHAR**.
   Agora o relógio está emparelhado com o telefone celular ou dispositivo móvel.
   Quando o emparelhamento for concluído, a mensagem **CONECTADO** será exibida no relógio.

Desde que o aplicativo esteja ativo ou em execução em segundo plano no telefone celular ou no dispositivo móvel, o relógio automaticamente tentará se conectar quando houver uma nova atividade ou quando os dados do QuickGPSFix estiverem desatualizados.

Se você abrir o aplicativo MySports no telefone e tentar conectar ao relógio, pode ser necessário ativar o relógio movendo a tela do relógio. Mova para baixo, esquerda ou direita a partir da tela do relógio.

Sincronização de atividades

É possível carregar automaticamente as atividades na conta do TomTom MySports usando essas configurações.

Na tela do relógio, mova para **BAIXO** para abrir a tela **CONFIGURAÇÕES**, depois selecione **TELEFONE** e mova para a **DIREITA**.

Selecione **SINCRONIZAR**. Se o carregamento automático estiver atualmente **DESATIVADO**, mova para **CIMA** ou para **BAIXO** para ativá-lo.

Modo de avião

Da tela do relógio no seu relógio, mova para **BAIXO** para abrir a tela **CONFIGURAÇÕES**, selecione **Modo de AVIÃO** e, então, mova para a **DIREITA**.

Mova para **CIMA** ou para **BAIXO** para ativar o modo de avião ou modo de voo.

Quando o modo de avião ou no modo de voo está habilitada, um ícone de avião é exibido na tela do relógio e toda a conectividade Bluetooth é desabilitada.

Para desativar o modo de avião, mova para **CIMA** ou para **BAIXO** novamente.

Opções

Na tela do relógio, mova para **BAIXO** para abrir o menu de **CONFIGURAÇÕES**, então, selecione **OPÇÕES** e mova para a **DIREITA** para abrir o menu do **OPÇÕES**.

UNIDADES

Selecione **UNIDADES** para ajustar as unidades de distância e peso usadas no relógio. É possível selecionar entre milhas ou quilômetros e entre libras e quilogramas.

CLIQUE

Selecione **CLIQUE** para definir o que o relógio faz conforme você se move pelos menus. Seu relógio pode fazer um som de clique e você pode ligar ou desligar.

DEMONSTRAÇÃO

Selecione **DEMONSTRAÇÃO** para ativar e desativar a demonstração. No modo de demonstração, o relógio se comporta como se tivesse uma correção de GPS e você estivesse em treino, mesmo se não estiver. As atividades concluídas no modo de demonstração não são adicionadas ao histórico de atividades.

NOITE

Selecione **NOITE** para ativar ou desativar o modo noturno. Se o modo noturno estiver ativado, a iluminação de fundo acende e assim permanece durante uma atividade. Quando você interrompe a atividade, a iluminação é novamente apagada.

> **Nota**: a bateria descarregará muito mais rápido que o normal se o modo noturno for usado durante o treinamento.

Bloquear

Selecione **Bloquear** para ativar e desativar a função de bloqueio de atividade. A função de bloqueio evita pausar ou parar a função se você mover acidentalmente o relógio para a esquerda.

Perfil

Na tela do relógio, mova para **BAIXO** para abrir o menu **CONFIGURAÇÕES**, depois selecione **PERFIL** e mova para a **DIREITA** para abrir o menu **PERFIL**.

Selecione as opções a seguir para definir os detalhes em cada caso:

- **PESO**
- **ALTURA**
- **IDADE**
- **GÊNERO**

As informações do perfil são utilizadas para o seguinte:

- Para calcular o número de calorias queimadas durante uma atividade.
- Para definir os objetivos das zonas de frequência cardíaca de treino. As zonas são alteradas na conta do TomTom MySports.
- Para definir o comprimento da passada se você fizer treino em esteira.

IDIOMA

Selecione **IDIOMA** para definir o idioma utilizado nos menus e mensagens do relógio.

Padrões

Para consultar as informações de certificação do relógio, mova para **BAIXO** na tela do relógio para abrir o menu **CONFIGURAÇÕES**.

Selecione **PADRÕES** e depois mova para a **DIREITA** para rolar pelas informações de certificação.

Adição de sensores

Sobre sensores

Sensores são equipamentos externos que podem ser conectados ao relógio para proporcionar informações sobre atividades. É possível utilizar dois tipos de sensores com o relógio:

- **Sensor de frequência cardíaca externo** - mede a frequência cardíaca durante o treino. O Sensor de frequência cardíaca externo da TomTom está incluído em alguns produtos e está disponível como acessório para outros.
- **Sensor de cadência e velocidade** - mede sua cadência e velocidade no treino de ciclismo. O Sensor de cadência e velocidade da TomTom está incluído em alguns produtos e está disponível como acessório para outros.

Cadência

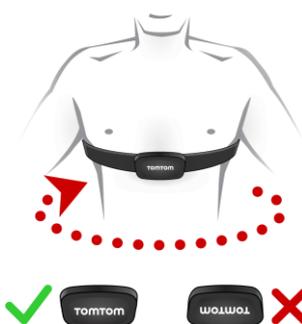
A cadência mede a taxa de pedaladas em revoluções por minuto (rpm). Em uma marcha baixa, pode ser que você tenha uma cadência muito alta, mas em velocidade baixa. Em uma marcha alta, pode ser que você tenha uma cadência baixa, mas em velocidade mais alta. Os ciclistas treinam para encontrar o equilíbrio entre a cadência e a velocidade, que permite pedalar da forma mais eficiente possível.

Sensor de frequência cardíaca externo

Para usar o Sensor de frequência cardíaca externo da TomTom com o relógio, faça o seguinte:

1. Conecte o monitor à alça.

2. Conecte a alça em torno do tórax, assim o monitor fica um pouco acima da base do esterno.

   Certifique-se de que o monitor esteja na posição voltada para cima de forma que a palavra **TomTom** fique voltada para quem estiver à sua frente.

Dica: molhe os sensores na parte interna da alça antes de colocá-la em volta do seu tórax, o que facilita para o sensor captar o batimento cardíaco.

3. Na tela do Relógio, mova para **BAIXO**.
4. Selecione **SENSORES**, depois mova para a **DIREITA**.
5. Selecione **CARDÍACO**, depois mova para a **DIREITA** para ativá-lo.
6. Quando você começar a atividade, o relógio se conectará ao sensor e você verá o ícone de coração na parte inferior da tela.

   Enquanto o relógio estiver tentando se conectar ao sensor, o coração piscará.

   A primeira vez que o relógio tenta se conectar ao sensor, se houver mais de um sensor, o relógio não saberá a qual deles deverá se conectar. Mova-se para um lugar onde o relógio fique fora do alcance de outros sensores.

   Depois que você tiver se conectado ao sensor ao menos uma vez, o relógio sempre se reconectará ao mesmo sensor.

Ao treinar, você pode optar por exibir sua frequência cardíaca.

Também pode usar um programa de treino para se exercitar de acordo com uma zona de frequência cardíaca alvo.

Você também pode usar um Sensor de frequência cardíaca externo com outros dispositivos e aplicativos Bluetooth® Smart Ready. Consulte a documentação que acompanha o produto ou aplicativo para obter mais informações.

Para alterar a bateria CR2032 do sensor, use uma moeda para abrir a parte posterior do sensor. A bateria deve ser reciclada ou descartada de acordo com as legislações e regulamentações locais.

Sensor de velocidade e cadência

O Sensor de cadência e velocidade da TomTom consiste nas seguintes partes:

1. Ímã do raio
2. Ímã da biela do pedal
3. Sensor do suporte da corrente
4. Braçadeiras de cabos

Para usar o Sensor de cadência e velocidade da TomTom com o relógio, faça o seguinte:

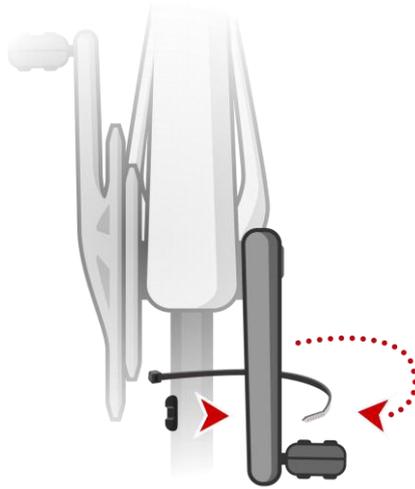
1. Conecte o sensor do suporte da corrente ao suporte de corrente da bicicleta usando as três braçadeiras de cabos fornecidas. Use duas braçadeiras para o corpo principal do sensor e uma braçadeira para a parte menor do sensor. Pode ser necessário ajustar a posição dos sensores, por isso, não aperte completamente as braçadeiras por enquanto.

Importante: a parte menor do sensor precisa estar voltada para a biela do penal e não deve ser conectada à parte de cima do suporte da corrente. Pode ser necessário inclinar o corpo principal do sensor na direção da roda, dependendo da bicicleta. Esse ajuste só deve ser feito depois da conexão do ímã do raio.

2. Conecte o ímã do raio a um dos raios da bicicleta. O ímã deve estar voltado para o suporte da correia no qual você conectou o sensor do suporte da correia.

3. Ajuste a posição do ímã do raio e do sensor da correia de forma que, quando a roda girar, o ímã do raio passe na ponta do corpo principal do sensor do suporte da correia.

Importante: a distância entre o sensor do suporte da correia e do ímã do raio não deve ser maior que 2 mm quando um passar pelo outro. Em algumas bicicletas, pode ser necessário inclinar o corpo principal do sensor na direção da roda.

4. Conecte o ímã da biela do pedal a uma das bielas da bicicleta. O ímã deve estar voltado para o suporte da correia no qual você conectou o sensor do suporte da correia.

Dica: certifique-se de que as diferentes peças do Sensor de cadência e velocidade estejam corretamente alinhadas na sua bicicleta. O ímã do raio deve passar pelo corpo principal do sensor do suporte da corrente e o ímã da biela do pedal deve passar pela ponta do sensor.

Depois de ajustar os sensores na posição correta, aperte as braçadeiras do cabo para prender os sensores no lugar.

5. No relógio, defina o tamanho da roda para ajudar a aumentar a precisão das métricas fornecidas pelo sensor. O tamanho da roda é a circunferência do pneu em milímetros (mm).
6. Mova a bicicleta ou a biela do pedal, assim pelo menos um dos ímãs passará pelo sensor. O sensor será ativado.
7. Na tela do Relógio, mova para **BAIXO**.
8. Selecione **SENSORES**, depois mova para a **DIREITA**.
9. Selecione **BICICLETA**, depois mova para a **DIREITA** para ativá-lo.
10. Quando você iniciar o exercício, o relógio conectará ao sensor e você verá o ícone de um elo de corrente na parte inferior da tela.

Enquanto o relógio estiver tentando se conectar ao Sensor de cadência e velocidade, o elo de corrente piscará.

A primeira vez que o relógio tenta se conectar ao sensor, se houver mais de um sensor, o relógio não saberá a qual deles deverá se conectar. Mova-se para um lugar onde o relógio fique fora do alcance de outros sensores.

Depois que você tiver se conectado ao sensor ao menos uma vez, o relógio sempre se reconectará ao mesmo sensor.

Quando o ícone de elo de corrente parar de piscar, o relógio estará pronto para medir a velocidade e a cadência. É possível começar a pedalar sem GPS fixo, mas, para um controle adequado de GPS, espere até que o ícone do GPS também pare de piscar antes de iniciar a atividade de ciclismo.

Dica: quando você estiver usando o Sensor de cadência e velocidade para atividades de ciclismo, você será avisado quando nenhum dado sobre velocidade estiver sendo recebido do sensor.

Ao treinar, você pode optar por mostrar a cadência atual ou alterar a exibição para ver sua cadência.

Também pode usar um programa de treino para se exercitar de acordo com uma zona de ritmo

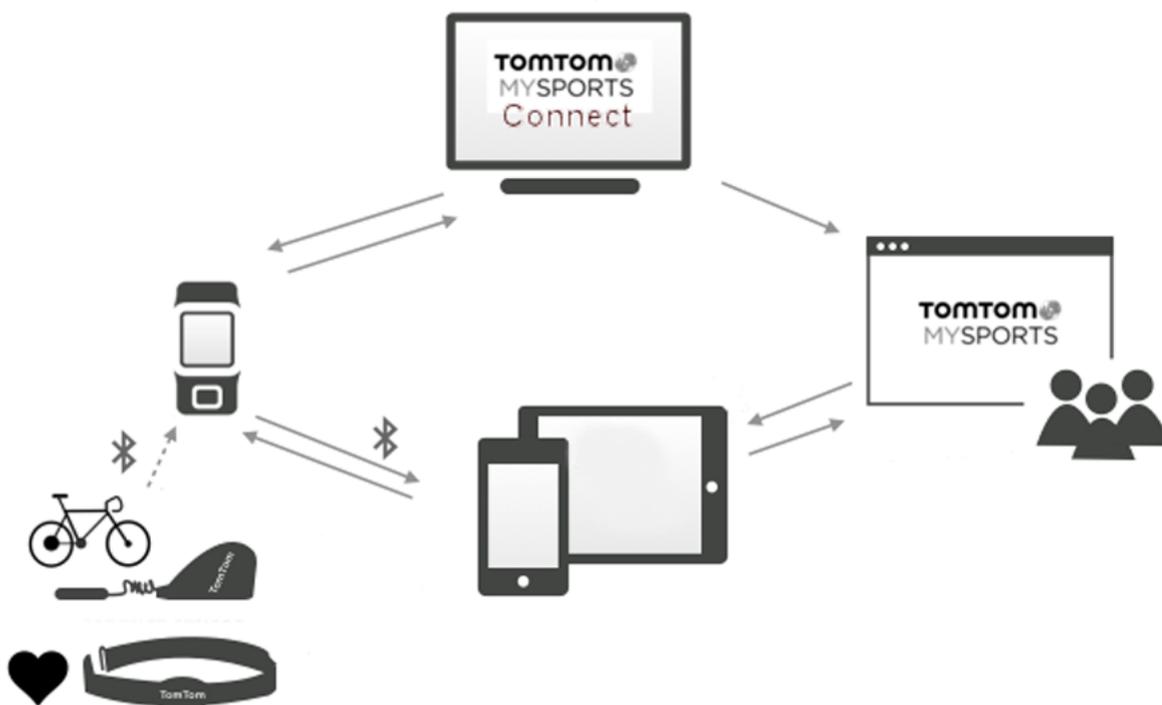
Você também pode usar o Sensor de cadência e velocidade com outros dispositivos e aplicativos Bluetooth® Smart Ready. Consulte a documentação que acompanha o produto ou aplicativo para obter mais informações.

Para alterar a bateria CR2032 do sensor, use uma moeda para abrir a parte posterior do sensor. A bateria deve ser reciclada ou descartada de acordo com as legislações e regulamentações locais.

Conta do TomTom MySports

Sua conta no TomTom MySports é o local de armazenamento central de todas as informações de treinamento e fitness.

Para criar uma conta, clique no botão em TomTom MySports Connect ou acesse diretamente o site: mysports.tomtom.com

Como o diagrama abaixo demonstra, é possível transferir suas atividades para a conta do MySports usando o TomTom MySports Connect ou o aplicativo TomTom MySports.

Importante: antes de usar o aplicativo MySports em seu smartphone, será necessário vincular seu relógio à conta do MySports usando um computador. Faça isso ao menos uma vez.

Se suas atividades forem transferidas para a conta do TomTom MySports, você poderá armazenar, analisar e visualizar suas atividades anteriores. É possível visualizar as rotas percorridas e todas as métricas associadas às suas atividades.

Usando o TomTom MySports Connect no computador, você também pode optar por transferir suas atividades para suas contas em outros sites esportivos.

Nota: caso sejam usados os formatos de exportação de arquivo do tipo CSV, FIT ou TCX, não será possível usar o aplicativo móvel TomTom MySports para transferir as atividades para outros sites esportivos. Entretanto, qualquer carregamento automático, como o RunKeeper, por exemplo, irá funcionar.

TomTom MySports Connect

O TomTom MySports Connect faz o seguinte:

- Ajuda a configurar o relógio.
- Atualiza o software no relógio quando novas versões estiverem disponíveis.
- Transfere as informações das atividades para sua conta do TomTom MySports ou outro site esportivo de sua escolha. No momento, podemos transferir as informações das atividades para o Endomondo, Strava, MapMyFitness, RunKeeper, Jawbone e Nike+.

  O TomTom MySports Connect pode também transferir informações das atividades para o computador em diversos formatos de arquivos.
- Transfere quaisquer configurações do seu relógio ajustadas no TomTom MySports.
- Atualiza as informações do QuickGPSFix no relógio.

Instalação do TomTom MySports Connect

É possível baixar o TomTom MySports Connect gratuitamente neste site: tomtom.com/123/

Depois de instalado, conecte o relógio ao computador usando a base de carregamento.

Aplicativo móvel TomTom MySports

O aplicativo móvel TomTom MySports faz o seguinte:

- Transfere automaticamente as informações das atividades para sua conta no TomTom MySports quando estiver no alcance do telefone.
- Transfere quaisquer configurações do seu relógio ajustadas no TomTom MySports.
- Atualiza as informações do QuickGPSFix no relógio.
- Fornece uma alternativa ao TomTom MySports Connect para a transferência de informações das atividades para sua conta do MySports e atualização do QuickGPSFix.

Telefones celulares e dispositivos móveis compatíveis

O aplicativo TomTom MySports é compatível com os seguintes telefones celulares e dispositivos móveis:

- iPhone 4S ou mais recente
- iPod touch da 5ª geração
- iPad3 ou mais recente
- Todos os iPad mini.

Nota: você pode emparelhar seu relógio com o Android Lollipop ou dispositivos mais recentes para carregar suas atividades. Para fins de compatibilidade, visite a Google Play Store.

Importante: você deve atualizar seu aplicativo móvel MySports para a versão 1.3.0 para Android e 1.0.9 para iOS ou mais recente. Depois dessa atualização, será necessário emparelhar o relógio com o smartphone novamente.

Antes de usar o aplicativo TomTom MySports

Importante: antes de usar o aplicativo MySports em seu smartphone, é necessário vincular o relógio à conta do MySports usando um computador. Faça isso ao menos uma vez.

É possível baixar gratuitamente o aplicativo TomTom MySports em lojas de aplicativos ou acessando tomtom.com/app.

Apêndice

Aviso

Sempre consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Se você usa um marca-passo ou outro equipamento eletrônico implantado, consulte um médico antes de usar este produto.

A utilização deste produto durante o exercício pode distrair sua atenção do entorno ou das atividades.

Como a TomTom usa suas informações

É possível encontrar informações sobre o uso de informações pessoais em tomtom.com/privacy.

Informações ambientais e sobre a bateria

Este produto utiliza uma bateria de polímero de lítio que não pode ser acessada ou substituída pelo usuário. Não abra o invólucro nem tente remover a bateria. As substâncias do produto e/ou da bateria podem ser prejudiciais para o meio ambiente ou para sua saúde se descartadas de forma incorreta. A bateria que acompanha o produto deve ser reciclada ou descartada corretamente, de acordo com as leis e regulamentações locais, e sempre mantida separada do lixo doméstico.

Diretiva WEEE

O símbolo da lixeira no produto ou em sua embalagem indica que ele não deve ser tratado como lixo doméstico. Alinhado à Diretiva EU 2012/19/UE para descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), este produto elétrico não deve ser descartado como lixo municipal não classificado. Descarte este produto devolvendo-o ao ponto de venda ou ao ponto municipal de coleta local para reciclagem. Com esse procedimento, você ajudará a preservar o meio ambiente.

Temperaturas operacionais da bateria

Temperaturas operacionais: -20 °C (-4 °F) a 60 °C (140 °F). Não exponha a temperaturas que excedam esses limites.

Diretiva R&TTE

A TomTom declara que os produtos e acessórios da TomTom estão em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições relevantes da Diretiva 1999/5/EC da UE. A declaração de conformidade pode ser encontrada aqui: tomtom.com/legal.

Informações para o usuário referentes à FCC

O EQUIPAMENTO ESTÁ EM CONFORMIDADE COM A PARTE 15 DAS NORMAS DA FCC

Declaração da FCC (Federal Communications Commission, comissão federal de comunicações)

Este equipamento irradia energia de radiofrequência e, caso não seja usado adequadamente, ou seja, estritamente de acordo com as instruções deste manual, pode causar interferência nas comunicações por rádio e na recepção de televisores.

A operação está sujeita às seguintes condições: (1) este equipamento pode não causar interferência prejudicial e (2) este equipamento deve aceitar qualquer interferência, incluindo a interferência que possa causar operação indesejada do equipamento.

Este equipamento foi testado e atende os limites de um equipamento digital da Classe B de acordo com os termos da Parte 15 das regras da FCC. Esses limites foram criados para oferecer proteção razoável contra interferência prejudicial em uma instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode emitir energia de radiofrequência e, se não instalado e usado de acordo com as instruções, poderá causar interferência prejudicial às comunicações de rádio. Contudo, não há garantias da não ocorrência de interferências em instalações em particular. Se este equipamento de fato causar interferência prejudicial à recepção de rádio ou televisão, o que pode ser determinado desativando e ativando o equipamento, recomendamos ao usuário que tente corrigir a interferência por meio de uma ou todas as medidas abaixo:

- Reorientar ou reposicionar a antena de recepção.
- Aumentar a distância entre o equipamento e o receptor.
- Conectar o equipamento a uma tomada de um circuito diferente daquele ao qual o receptor está conectado.
- Consultar o revendedor ou um técnico especializado em rádio/TV para obter ajuda.

Alterações ou modificações não aprovadas expressamente pela parte responsável pelo cumprimento podem anular a autoridade do usuário em operar o equipamento.

ID da FCC: S4L-4REM, S4L-4RFM, S4L-4R0M

ID da IC:5767A-4REM, 5767A-4RFM, 5767AR0M

Declaração sobre exposição à radiação por RF da FCC

Os transmissores neste equipamento não devem ser colocados ou operados com qualquer outra antena ou transmissor.

Parte responsável na América do Norte

TomTom, Inc., 24 New England Executive Park, Suite 410, Burlington, MA 01803

Tel: 866 486-6866 opção 1 (1-866-4-TomTom)

Informações sobre emissões para o Canadá

A operação está sujeita às seguintes condições:

- Este equipamento pode não causar interferência.
- Este equipamento deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que pode causar sua ação indesejável.

A operação está sujeita à condição de que este equipamento não causa interferência prejudicial.

Este aparelho digital Classe B cumpre a ICES-003 canadense.

O recurso de Seleção de Código do País está desabilitado para produtos comercializados nos EUA ou no Canadá.

O equipamento é certificado de acordo com os requisitos da RSS-210 para 2,4 GHz.

NOTA IMPORTANTE

Declaração sobre exposição à radiação da IC:

- Este equipamento é compatível com os limites da IC RSS-102 para exposição à radiação definidos para um ambiente não controlado.
- Este equipamento e sua(s) antena(s) não devem ser colocados ou operados juntamente com qualquer outra antena ou transmissor.

Esse equipamento está em conformidade com a IC de limites de exposição à radiação, estabelecido para um ambiente não controlado. Os usuários finais devem seguir as instruções de operação específicas para atender à conformidade de exposição a RF. Para estar em conformidade com os requisitos de exposição a IC RF, siga as instruções de operação conforme descrito neste manual.

Marca de conformidade regulatória

Este produto apresenta a RCM (Regulatory Compliance Mark, Marca de conformidade regulatória) para mostrar que está em conformidade com os regulamentos australianos relevantes.

Aviso para Nova Zelândia

Este produto apresenta o código de fornecedor R-NZ para mostrar que está em conformidade com os regulamentos pertinentes da Nova Zelândia.

Contato do suporte a clientes (Austrália e Nova Zelândia)

Austrália: 1300 135 604

Nova Zelândia: 0800 450 973

Nomes de modelos

TomTom GPS Watch: 4REMTomTom GPS Cardio Watch: 4RFMTomTom GPS Watch Cable: 4R00TomTom GPS Watch: 4REM, TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM, TomTom GPS Watch Cable: 4R00, TomTom Bluetooth Sports Headset: 4R0M

Avisos de direitos autorais

© 2014 - 2015 TomTom. Todos os direitos reservados. O logo da TomTom com "duas mãos" é uma marca registrada da TomTom N.V. ou de uma de suas subsidiárias. Consulte tomtom.com/legal para visualizar a garantia limitada e os contratos de licença de usuário final que se aplicam a este produto.

Linotype, Frutiger e Univers são marcas comerciais da Linotype GmbH, registradas no Escritório de Patentes e Marcas dos EUA, e podem estar registradas em outras jurisdições.
MHei é uma marca comercial da Monotype Corporation e pode estar registrada em outras jurisdições.

Código AES

O software incluído neste produto contém código AES sob Copyright(c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, Reino Unido. Todos os direitos reservados.

Termos da licença:

A redistribuição e utilização deste software (com ou sem alterações) são permitidas sem o pagamento de taxas ou royalties desde que as seguintes condições sejam atendidas:

As distribuições do código fonte devem incluir as observações sobre Copyright acima, a lista de condições e a isenção de responsabilidade a seguir.
As distribuições de códigos binários devem incluir o aviso de copyright acima, esta lista de condições e a isenção de responsabilidade a seguir na documentação.
O nome do portador do copyright não deve ser usado para endossar produtos montados com o uso deste software sem permissão específica por escrito.

Cálculos de calorias

Os cálculos de calorias destes produtos são baseados nos valores de MET de:

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2011;43(8):1575-1581.